



”MÄ KUULIN KUN PILVET MENI PIILOON”

Mindfulness-harjoitusten käyttö päiväko-
dissa

Merita Sainio

Sari Vepsä

Opinnäytetyö
Lokakuu 2015
Sosiaalialan koulutus

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutus

SAINIO, MERITA & VEPSÄ, SARI:
”Mä kuulin kun pilvet meni piiloon”
Mindfulness-harjoitusten käyttö päiväkodissa

Opinnäytetyö 55 sivua, joista liitteitä 8 sivua
Lokakuu 2015

Tämä opinnäytetyö oli laadullinen toimintatutkimus, ja sen tavoitteena oli selvittää, miten mindfulness-harjoitukset soveltuvat päiväkodissa käytettäväksi. Opinnäytetyöhön sisältyi kuuden mindfulness-toimintakerran suunnittelu ja ohjaaminen Tampereen kaupungin päiväkodissa. Tuokiot pidettiin kahdeksalle 4–5-vuotiaalle lapselle, ja ryhmä pysyi samana koko toteutuksen ajan. Opinnäytetyön aineisto kerättiin haastattelemalla kahta havainnoimassa ollutta työntekijää ennen toimintaa ja sen jälkeen.

Opinnäytetyön tuloksista ilmeni, että mindfulness-harjoitukset soveltuvat päiväkodissa käytettäväksi. Käytetyt harjoitukset sopivat hyvin 4–5-vuotiaille lapsille, kun harjoitusten teemana olivat eri aistit ja ne olivat leikillisiä. Sopiva ryhmäkoko olisi ollut enimmillään viisi lasta ja yhden tuokion kesto noin 20 minuuttia. Paras tapa toteuttaa mindfulness-menetelmää päiväkodissa olisivat pitkin päivää tehtävät pienet harjoitukset systemaattisen toimintatuokion sijaan.

Mindfulness-harjoitusten toteuttaminen voi tuoda monia hyötyjä niin lapsille kuin lapsiryhmällekin. Hyödyt eivät kuitenkaan vielä näkyneet pidettyjen tuokioiden jälkeen, sillä hyötyjen näkyminen vaatisi harjoitusten tekemistä säännöllisesti pidemmällä ajanjaksolla. Näitä hyötyjä olisivat kehontuntemuksen, tunnetaitojen, vuorovaikutustaitojen ja itsetuntemuksen lisääntyminen sekä stressin väheneminen. Etenkin itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen lisääntyminen auttaisi lasta selviämään ryhmässä vaikuttaen näin koko ryhmän toimivuuteen.

Nykyään monet päiväkotiympäristöt ovat kiireisiä, meluisia ja joskus rauhattomiakin. Tulosten pohjalta voidaan todeta, että mindfulness-harjoitukset kannattaisi ottaa mukaan päiväkodin toimintaan, sillä ne antoivat mahdollisuuden rauhoittua ja keskittyä hektisen arjen keskellä. Tuloksia ei voi sellaisenaan siirtää johonkin toiseen päiväkotiryhmään käytettäväksi, mutta niiden pohjalta voidaan suunnitella toimintaa omalle ryhmälle sopivaksi.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

MERITA SAINIO & SARI VEPSÄ:
The Use of Mindfulness Exercises in a Day Care Center

Bachelor's thesis 55 pages, appendices 8 pages
October 2015

The purpose of this study was to find out how to use mindfulness exercises in a day care center. The thesis included the planning and conducting of six mindfulness moments in a day care center of Tampere City. There were eight children from age 4 to 5 in mindfulness moments and the group was the same during the moments. The data were gathered by interviewing two employees of the day care center once before the moments and once after them. The employees also observed the moments and wrote notes of them.

The results of the thesis indicated that mindfulness exercises can be used in a day care center. The exercises that were used worked well with children from age 4 to 5 when the theme of the exercises was senses and the exercises were playful. The proper size of the group would have been maximum five children and the duration of one moment would have been maximum 20 minutes. The best way to implement mindfulness exercises in a day care center would be short exercises during the day instead of a systematic mindfulness moment.

Mindfulness exercises may cause many benefits for both the children and the group of the children. These benefits were not seen after the moments because to see the benefits it requires more regular and persistent practicing. The benefits that mindfulness exercises may cause are increasing body awareness, emotional skills, interaction skills and self-knowledge. Mindfulness exercises may also reduce stress levels. Particularly increasing knowledge of the interaction skills and self-knowledge would help children to cope in a large group which in turn would have an effect on fluency and atmosphere of the whole group.

Nowadays many environments of the day care centers are rushed, noisy and sometimes even restless. Based on the results of this thesis can be stated that mindfulness exercises should be included in the activity of the day care center because they give a possibility to calm and focus in the middle of the hectic days. The results of this thesis cannot be transferred to another day care center group because every group is different. Based on the results it is still possible to plan activities for another group by making it suitable to that group.

Key words: mindfulness, day care, child's stress

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	MINDFULNESS – TIETOISEN LÄSNÄOLON MENETELMÄ	6
2.1	Käsitteen määrittelyä	6
2.2	Mindfulness-harjoitusten ohjaaminen lapsille	8
2.3	Lasten mindfulness-harjoitukset	9
2.4	Mindfulness-harjoitusten hyödyt lapsille.....	11
2.5	Harjoitusten hyödyt suhteessa päiväkotiympäristöön ja lasten stressiin	13
3	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	17
3.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	17
3.2	Tutkimusmenetelmät ja aineiston kerääminen.....	18
3.3	Mindfulness-toimintakerrat.....	19
3.4	Aineiston käsittely ja analysointi	21
4	MINDFULNESS-HARJOITUSTEN KÄYTTÖ PÄIVÄKODISSA	23
4.1	Mindfulness-harjoitukset päiväkodissa.....	23
4.2	Mindfulness-harjoitusten mahdollisuudet päiväkodissa	23
4.3	Mindfulness-harjoitusten sopivuus lapsille ja päiväkotiin.....	24
4.4	Mindfulness-harjoitusten hyödyt lapsille.....	28
4.5	Toimintakertojen arviointia	29
4.6	Toimintakertojen ohjaaminen	31
5	JOHTOPÄÄTÖKSET	33
6	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	39
7	POHDINTA.....	41
	LÄHTEET	45
	LIITTEET	47
	Liite 1. Lupalomake huoltajille	47
	Liite 2. Mindfulness-toimintakerrat	48
	Liite 3. Aineiston analyysi.....	54

1 JOHDANTO

Päiväkotien suuret ryhmäkoot, hoitajien vaihtuvuus ja pitkät hoitopäivät puhututtavat nykypäivänä paljon. Nämä tekijät yhdessä aiheuttavat myös haasteita päiväkotiympäristölle esimerkiksi melun, kiireen ja rauhattomuuden muodossa, mistä johtuen lasten stressitasot nousevat päiväkodissa. Päiväkodin henkilöstön on myös vaikea puuttua näihin haasteisiin, koska heidän on mahdotonta vaikuttaa poliittisella tasolla päätettyihin tekijöihin kuten ryhmäkokoihin. (Lastentarha 2010, 8-9.) Tämä sai meidät kiinnostumaan keinoista, joilla päiväkodin henkilöstö pystyisi itse vaikuttamaan päiväkotiarjen haasteisiin ja tätä kautta vähentämään lasten kokamaa stressiä.

Etsiessämme erilaisia keinoja tutustuimme tarkemmin merkittäväksi ilmiöksi kasvaneeseen mindfulness-menetelmään ja otimme sen opinnäytetyömme keskiöön, sillä sen tuomat hyödyt vastaavat edellä mainittuihin haasteisiin. Mindfulness-menetelmän avulla voidaan muun muassa vaikuttaa stressiin sekä lisätä fyysistä ja psyykkistä terveyttä (Fowelin 2014, 8). Lisäksi menetelmä kehittää tunnetaitoja, keskittymiskykyä ja keho-tietoisuutta (Wihuri 2014, 94, 152, 183). Tässä opinnäytetyössä määrittelimme mindfulnessin tietoisien läsnäolon menetelmäksi, joka sisältää erilaisia tietoisien läsnäolon harjoituksia.

Suomessa menetelmä on vielä melko uusi ja päiväkodeissa pitkälti tuntematon. Sen sijaan kouluikäisille mindfulness-harjoituksia ohjataan enemmän, mutta uskomme sen olevan käyttökelpoinen menetelmä myös varhaiskasvatuksessa. Koska mindfulness-menetelmä on uusi asia päiväkodeissa, lähestyimme sitä kokeilumielessä sen sijaan, että olisimme pyrkineet tuomaan muutosta alussa mainittuihin päiväkotiarjen haasteisiin ja lasten kokemaan stressiin.

Toteutimme opinnäytetyömme Tampereen kaupungin päiväkodissa kevään 2015 aikana. Suunnittelimme ja ohjasimme kahdeksalle 4–5-vuotiaalle lapselle kuusi mindfulness-toimintakertaa. Kerroilla teimme tietoisien läsnäolon harjoituksia eri aisteihin keskittyen. Jokaisella kerralla toimintaamme havainnoi päiväkodin työntekijä. Lisäksi haastattelimme kahta vuorotellen havainnoimassa ollutta työntekijää ennen toiminnan aloitusta ja sen jälkeen. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, miten mindfulness-harjoitukset soveltuvat päiväkodissa käytettäväksi päiväkotikäisille lapsille.

2 MINDFULNESS – TIETOISEN LÄSNÄOLON MENETELMÄ

2.1 Käsitteen määrittelyä

Mindfulness on noussut 2000-luvulla ajankohtaiseksi ilmiöksi ja siitä on tullut tieteellisen tutkimuksen kohde sekä tietoisien läsnäolon harjoittamisen menetelmä. Suomessa sitä tutkitaan kuitenkin vielä suhteellisen vähän. Kasvaneesta ilmiöstä huolimatta mindfulness on käsitteenä yhä epämääräinen, eikä sille voida löytää yhtä pätevää suomennosta tai määritelmää. Useimmiten mindfulness kuitenkin suomennetaan tietoisuustaidoiksi tai tietoiseksi läsnäoloksi. (Kortelainen, Saari & Väänänen 2014, 7.) Mindfulnessia käytettiin pitkään sairaan- ja terveydenhoidossa esimerkiksi kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa, mutta nykyään se on levinnyt myös kasvatustoimeen (Fowelin 2014, 19). Tässä opinnäytetyössä emme keskity mindfulnessin lääketieteellisen puoleen vaan tietoisien läsnäolon harjoittamiseen käytännössä lasten kasvatuksessa.

Mindfulnessin juuret liittyvät tiiviisti buddhalaiseen meditaatioperinteeseen. Buddhalaisissa käännöksissä esiintyvät sanat tietoisuus, tarkkaavaisuus ja muistaminen. Mindfulness-menetelmää nykymuodossaan ei kuitenkaan tule yhdistää uskonnollisuuteen tai buddhalaisuuteen, sillä se on irtaantunut näistä omaksi suunnakseen. (Kortelainen, Saari & Väänänen 2014, 7.) Sitä ei myöskään pidä sekoittaa meditaatioon eli tavoitteena ei ole saavuttaa korkeampaa tietoisuutta tai etääntyä nykyhetken kokemuksesta (LeShan 1974, Hookerin & Fodorin 2008, 77 mukaan). Tästä huolimatta esimerkiksi Willard (2013, 27) käyttää kirjassaan meditaatio-käsitettä mindfulnessin yhteydessä. Käsitteen määrittely on siis hyvin väljää ja riippuu osin näkökulmasta. Mindfulness ei ole myöskään rentoutumista, sillä harjoitusten tavoitteena ei ole rentoutua vaan olla tietoisesti läsnä kuluva hetkessä (Dimidjian & Linehan, 2003, Hookerin & Fodorin 2008, 78 mukaan).

Yksi merkittävimmistä mindfulnessin vaikuttajista on Jon Kabat-Zinn. Hän on tuonut mindfulnessiin länsimaisen sanaston ja ollut merkittävä tekijä sen irtaannuttamisessa sen uskonnollisesta ja kulttuurisesta yhteydestä. (Wihuri 2014, 40.) Kabat-Zinnin (2004, 4) mukaan mindfulness tarkoittaa huomion suuntaamista tarkoituksellisesti nykyhetkessä, ilman arvostelua. Tällä saavutetaan hyväksyvä tietoisuus ympäristöstä ja itsestään sekä ymmärretään, että elämä koostuu pienistä läsnäolon hetkistä. Yksinkertaisimmil-

laan mindfulness on tapa olla lähempänä omaa itseään kokonaisvaltaisesti. Se on tietois-
ta itsensä tarkkailua ja itsetutkiskelua. (Kabat-Zinn 2004, 4, 6.) Tietoisella läsnäololla
tulemme siis tietoiseksi kuluvan hetken sisäisille ja ulkoisille kokemuksille sen sijaan,
että antaisimme niiden mennä ohi kiinnittämättä niihin huomiota (Hooker & Fodor
2008, 77). Toisin sanoen harjoittaessamme tietoisista läsnäoloa, kiinnitämme huomiota
johonkin sellaiseen kohteeseen, mihin tavallisesti emme kiinnittäisi. Esimerkiksi hengi-
tys on yksi hyvä esimerkki tästä. Hengitämme automaattisesti, mutta jos kiinnitämme
siihen tietoisesti huomiota, pystymme säätelemään hengitystämme.

Eri teoksissa määritelmät mindfulnessille vaihtelevat. Yhteistä kaikille määrittelyille on
kuitenkin tietoinen läsnäolo (esimerkiksi Fowelin 2014, 37, Wihuri 2014, 45 ja Willard
2013, 7). Wihuri on suomentanut mindfulnessin kirjassaan tietoiseksi läsnäoloksi ja
avaa tarkemmin Kabat-Zinnin ajatusta mindfulnessista jakamalla sen kolmeen osaan:
tarkoituksellisuus, nykyhetki ja havainnointi ilman arvostelua. Tarkoituksellisuudella
tarkoitetaan huomion suuntaamista kohteeseen tahdonalaisesti. Koska mieli usein har-
hailee omia polkujaan, tietoisien läsnäolon harjoittaminen kehittää kykyä suunnata aja-
tuksensa tietoisesti haluttuun kohteeseen. Nykyhetkellä tarkoitetaan kaiken huomion
siirtämistä siihen, mitä kuluvalle hetkellä koemme sen sijaan, että miettisimme mennyt-
tä tai tulevaa. Havainnointi ilman arvostelua taas vie tietoisien läsnäolon tavallista kes-
kittymistä pidemmälle. Kokemusta kuluvalle hetkeltä tai omista tuntemuksista ei arvos-
tella tai vastusteta, vaan ne hyväksytään ja koetaan sellaisenaan. (Wihuri 2013, 46–47.)

Tässä opinnäytetyössä määrittelemme mindfulnessin tietoisien läsnäolon menetelmäksi,
joka sisältää erilaisia tietoisien läsnäolon harjoituksia. Tietoinen läsnäolo on kuluvaan
hetkeen pysähtymistä ja oman huomionsa kohdentamista tietoisesti itse valitsemaansa
asiaan. Tähän määritelmään päädyimme lukemamme aineiston ja edellä olevien määri-
telmien kautta. Esimerkiksi Fowelin (2014, 37) käyttää tämänkaltaista määritelmää kir-
jassaan Mindfulness luokkahuoneessa, samoin kuin Willard (2013, 7) kirjassaan Lapsen
ja nuoren mieli. Näitä teoksia käytimme suurimmaksi osaksi apuna toimintakertojemme
suunnitteluun. Hyväksyvä tietoinen läsnäolo puolestaan on kykyä huomioida omia tun-
temuksia, tunteita ja ajatuksia sekä sanoittaa niitä. Tällöin tarkoitus on olla avoin ja ei-
tuomitseva sekä unohtaa liiallinen kriittisyys itseään ja kokemaansa kohtaan. Tietoinen
läsnäolo vaatii myös kykyä katsoa asioita uudelta kannalta. (Kanninen & Sigfrids 2012,
209.) Erilaiset tietoisuusharjoitukset ovat yksi mahdollisuus toteuttaa mindfulness-
menetelmää, ja niitä käytämme tässä opinnäytetyössäkin. Usein harjoituksia ei kuiten-

kaan toteuteta montaa kerralla, vaan niitä tehdään arjessa esimerkiksi kiinnittämällä ne johonkin tiettyyn tapahtumaan. Esimerkiksi kahvinkeitossa keskitetään huomio tietoisesti tekemiseen aistien kautta. (Kortelainen, Saari & Väänänen 2014, 92–93.)

2.2 Mindfulness-harjoitusten ohjaaminen lapsille

Mindfulness-harjoitusten ohjaaminen muille vaatii sen harjoittamista ensin jotenkin myös omassa elämässään, jotta pystyy ohjaajana omaksumaan mindfulnessin ajatusmaailman ja välittämään sitä eteenpäin omalla toiminnallaan. Toisin sanoen kun harjoituksia ohjaa, tulee hyväksyä myös omat tunteensa ja tuntemuksensa ja uskaltaa olla oma itsensä ja myöntää itselleen, että oppii koko ajan vielä itsekkin uutta. (Kanninen & Sigfrids 2012, 209.) Lapsia tulee myös rohkaista harjoitusten tekemiseen, vaikka harjoitukset saattaisivat aiheuttaa negatiivisiakin tunteita. Ketään ei kuitenkaan pidä pakottaa, vaan osallistumisen tulee olla vapaaehtoista. (Hooker & Fodor 2008, 83.) Jokaisen harjoituksen jälkeen on myös hyvä käydä lyhyesti läpi, miltä harjoitus on lapsista tuntunut, sillä harjoitukset voivat aiheuttaa kirjavasti eri tunteita ja tuntemuksia, jotka voivat olla lapsille uusia ja tuntemattomia (Hawn 2011, 104).

Lasten kanssa haasteellisin osuus tietoisessa läsnäolossa on jo aiemmin mainittu havainnointi ilman arvostelua. Lapselle voi olla vaikeaa päästää irti ennakkokäsityksistään ja havainnoida maailmaa neutraalisti. Esimerkiksi klassisessa rusinaharjoituksessa, jossa rusinaa tarkastellaan tietoisesti kaikilla aisteilla, saattaa rusinasta pitämätön lapsi vastustella ja kieltäytyä osallistumasta koko harjoitukseen. Samaten rusinoista pitävä lapsi saattaa innostua niin, ettei anna tilaa tarkkaavaiselle ja ilman arvostelua tapahtuvalle havainnoinnille, vaan syö rusinan heti sen saatuaan. Tällaista käytöstä pystytään kuitenkin vähentämään säännöllisesti harjoittelemalla. Ohjaajan tehtävänä onkin ohjata lapsia kuvailemaan kuluvan hetken kokemuksiin ja tunteitaan tarkasti ilman, että ajatus karkaa menneeseen. (Fowelin 2014, 77–78.)

Mindfulness-harjoitustilanteiden tulisi aina tapahtua mahdollisimman hiljaisessa ja lapsia miellyttävässä paikassa. Ohjaajan tulee pysyä itse rauhallisena ja rohkaista lapsia osallistumaan omalla tavallaan, sillä ei ole yhtä oikeaa tapaa tehdä tai kokea harjoituksia. Toiminta on parhaimmillaan, kun siihen ei liity tekemisen pakkoa. (Willard 2013, 46; Marjanen, Ahonen & Majoinen 2013, 67.) Hetkessä pysyminen, havainnoiminen

ilman arviointia ja tarkkaavaisuus ovat myös asioita, jotka ohjaajan on pidettävä mielessään harjoituksia ohjattaessa. Stressaantunut tai kiireinen ohjaaja välittää samoja tunteita myös ympärilleen. Toiminnalle ei myöskään pitäisi asettaa ennakko-odotuksia vaan ottaa tuleva vastaan uteliaana ja avoimena siitäkin huolimatta, ettei harjoitus välttämättä aina tunnu onnistuneelta. (Fowelin 2014, 25, 48.)

Ryhmän ohjaamisen yleiset hyvät käytännöt tulisi pitää mielessä myös mindfulness-harjoituksia ohjattaessa. Ensimmäisellä kerralla tulisi tutustuttaa ryhmäläiset toisiinsa. Samalla voidaan keksiä ryhmälle oma nimi, sillä se saa jäsenet sitoutumaan paremmin toimintaan. Ryhmässä olisi myös hyvä sopia yhteisiä tavoitteita, miksi ryhmässä käydään. Lasten kanssa tämä tulee toteuttaa heidän ikätasolleen sopivalla tavalla. Samoin olisi hyödyksi luoda ryhmän yhteiset säännöt, joita noudattamalla jokaisella on ryhmässä turvallista olla ja hankalien tilanteiden syntyminen pystytään ehkäisemään. Ohjaajan yksi tärkeä tehtävä on myös varmistaa, että jokainen ryhmässä saa onnistumisen kokemuksia. (Kalliola, Kurki, Salmi, Tamminen-Vesterbacka 2010, 115.)

2.3 Lasten mindfulness-harjoitukset

Lapsille tietoisien läsnäolon harjoittaminen käy hyvin siksi, että heidän aivonsa ja toimintamallinsa ovat vasta kehittymässä, joten heidän on helppoa omaksua uudenlainen ajattelutapa ja tapa havainnoida nykyhetkeä. Heillä ei juuri ole ennakkoluuloja ja pinttyneitä käsityksiä, jotka voisivat olla esteenä mindfulness-menetelmän harjoittamiselle. (Willard 2013, 8.) Suurin osa mindfulness-menetelmän kirjallisuudesta keskittyy aikuisiin siitä huolimatta, että lapset tavallaan ovat jo valmiiksi lähempänä mindfulnessin ajatusmaailmaa kuin aikuiset. Lapset ovat luonnostaan uteliaita ja kiinnostuneita ympäristöstään. Heille tavanomaisetkin asiat tuntuvat uusilta, ja he pysähtyvät tutkimaan niitä ensikertalaisen tarkkaavaisuudella. He osaavat myös kokea maailmaa nykyhetkessä sen sijaan, että he jäisivät miettimään mennyttä. Esimerkiksi kolhiessaan itseään, lapsi yleensä unohtaa murheensa hetken päästä, eikä jää tunteen valtaan pitkiksi ajoiksi. (Hooker & Fodor 2008, 82.) Toisaalta lapsilla on myös luontainen tapa ajautua sivuraitteille ajatuksissaan. Esimerkiksi rusinaharjoituksessa rusinaa tarkkaavaisesti katseleva lapsi saattaa yllättäen muistaa jonkin rusinaan liittyvän kokemuksen ja jakaa sen sitten saman tien muiden kanssa, minkä jälkeen helposti huomio herpaantuu pois nykyhetkes-

tä. (Fowelin 2014, 77–78.) Harjoittelemalla ja tarpeeksi tilannetta alustamalla on kuitenkin mahdollista vähentää sivuraiteille ajautumista.

Mindfulness-harjoitukset ovat periaatteeltaan samoja niin aikuisille kuin lapsillekin, sillä useita harjoituksia on mahdollista mukauttaa lasten ikään ja kehitystasoon sopiviksi. Lasten ajattelutapa on kuitenkin aikuisia konkreettisempi, joten harjoitustenkin tulee olla konkreettisia, selkeitä ja kuvaavia ohjeiltaan. (Hooker & Fodor 2008, 83.) Myös Fowelin (2014, 25) toteaa, että hänen teoksensa harjoituksia voi sovittaa lasten ikään, kypsyyteen ja muihin olosuhteisiin sopiviksi. Jokainen ohjaaja tuntee oman ryhmänsä lapset parhaiten, mutta ennen kuin harjoituksia muuttaa tai kehittää itse, tulee olla sisäistänyt ja ymmärtänyt tietoisien läsnäolon harjoitusten takana olevan ajatusmaailman (Fowelin 2014, 45).

Mindfulness-harjoituksissa käytetään ankkureita, joilla tarkoitetaan konkreettisia kohteita, joihin huomio voidaan suunnata tai palauttaa, mikäli tarkkaavaisuus alkaa harhailla (Willard 2013, 17). Aistit ovat lapsille parhaita ankkureita, koska ne ovat tarpeeksi konkreettisia ymmärtää ja ne ovat tuttuja ja jokapäiväisiä (Fowelin 2014, 75). Aistiharjoitukset ovat siten myös paras tapa aloittaa mindfulness-harjoitukset lasten kanssa. Aistit ovat lapsille tarpeeksi yksinkertainen lähestymistapa tietoiseen läsnäoloon, ja niistä voidaan hiljalleen alkaa siirtyä kehoillisuuteen ja mieleen (Hooker & Fodor 2008, 83). On olemassa myös mindfulness-menetelmästä erillinen viiden aistin pedagogiikka. Siinä toiminta tapahtuu kaikkia aisteja hyväksi käyttämällä. Pelkästään tiedon jakaminen lapsille ei siis riitä, vaan lapsen tulee saada itse kokea. Katseleminen on suuressa roolissa tässä pedagogiikassa, ja se sisältää katselemisen niin silmillä, korvilla, kielellä kuin käsilläkin. (Pellikka 2012, 156.)

Aistiharjoituksiin liittyy aina kaksi vaihetta: ensimmäisessä vaiheessa aivot rekisteröivät aistin. Kuullaan esimerkiksi tiputtava vesihana. Seuraavassa vaiheessa huomio kiinnitetään tietoisesti siihen, mitä tunteita tai tuntemuksia aistimus aiheuttaa. Joku esimerkiksi saattaa ärsyntyä, kun taas toinen rentoutuu äänestä. Yleensä nämä vaiheet tapahtuvat lähellä toisiaan, mutta kun aistitaan tietoisesti, harjoitellaan näiden kahden vaiheen erottamista toisistaan. (Fowelin 2014, 78–79.) Lasten kanssa on hyvä aloittaa eri aisteihin keskittymisestä, jonka jälkeen voidaan vasta siirtyä siihen, mitä tuntemuksia aistit lapsissa saavat aikaan. Yksi hyvä tapa tutustuttaa lapset mindfulness-menetelmän ajatus-

maailmaan on pyytää heitä kiinnittämään huomiota eri asioihin heidän ympäristössään, esimerkiksi äänet, tuoksut tai esineet (Hooker & Fodor 2008, 84).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitaan yhtenä kasvatuspäämääränä, että lapsen tulisi suhtautua myönteisesti itseensä ja muihin ihmisiin. Lisäksi lapsen tulisi oppia itsenäisyyttä ja kykyä tehdä itseään koskevia valintoja ikä- ja kehitystaso huomioiden. Uuden oppijana lapsi on luonnostaan utelias. Muun muassa leikkiminen ja liikuminen ovat lapselle ominaisia tapoja toimia ja oppia uutta. Leikkiessään lapset käyttävät hyödyksi kaikkia aistejaan esimerkiksi kokemansa, kuulemansa ja näkemänsä kautta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 14, 20.) Aikuisen tehtävä taas on kuunnella lapsen ajatuksia ja ideoita, joita hän ympäristöään tutkiessa kertoo (Kronqvist 2012, 19). Näiden osalta mindfulness-harjoitukset soveltuvat myös hyvin päiväkodissa toteutettavaksi. Lisäksi harjoitukset sopivat osaksi esteettistä orientaatiota. Esteettinen orientaatio avautuu lapsille aistien, kokemusten ja tuntemusten kautta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 28).

2.4 Mindfulness-harjoitusten hyödyt lapsille

Mindfulness-harjoitukset kehittävät monia lasten taitoja. Ajatuksena onkin lasten taitojen lisääminen sen sijaan, että pyritäisiin suoraan puuttumaan mahdollisiin haasteisiin (esimerkiksi rauhattomuus). Samankaltainen ajatusmaailma on myös muksuopissa. Useimmiten oletuksena on, että koetut käytösongelmat johtuvat jotenkin lapsen ympäristöstä ja esimerkiksi puutteellisesta kasvatuksesta. Mukuopin lähtökohtana on kuitenkin, että ongelmat johtuvat jostain lapsen puutteellisesti kehittyneestä taidosta. Ajatuksena on tällöin, että puutteellisesti kehittynyt taito voidaan vielä oppia ja näin ollen ongelmakin poistuu. Lisäksi lapsi ei ole hoidon ja opetuksen kohde, vaan aktiivinen toimija. (Furman 2003, 17–18.) Mindfulness-harjoituksilla pyritään nimenomaan siihen, että lasten tietoisuustaidot kasvavat ja näin ollen lapset oppivat tuntemaan itsensä paremmin ja sitä kautta myös arjen tilanteet helpottuvat, kun lapset osaavat monipuolisemmin esimerkiksi kertoa ja sanoittaa itse, miltä heistä tuntuu.

Keltikangas-Järvinen toteaa tiedon lisääntymisen parantavan itsensä tuntemusta. Tällöin on myös tärkeää hyväksyä itsensä sellaisenaan, eikä muuttua paineen alla (2008, 220). Tämä tukee mindfulness-menetelmän toiminta-ajatusta. Mindfulness-harjoituksia sään-

nöllisesti harjoittamalla pystytään vaikuttamaan niin kehoon kuin mieleenkin (Kortelainen, Saari & Väänänen 2014, 11). Itsestään tullaan tietoisemmaksi, jolloin itsetutkiskelun taidot kasvavat ja tätä kautta myös itsetuntemus sekä itsesäätelyn taidot lisääntyvät (Hooker & Fodor 2008, 81; Davis & Hayes 2012; Helander-Hyvönen 2013).

Sinkkosen (2008, 174) mukaan itsetunnon kehittyminen lähtee siitä, miten hyväksi tai huonoksi lapsi oman kehonsa kokee. Lapsen kehonkuva myös määrittää suuren osan lapsen itsetunnosta ja minäkäsityksestä. Kehonkuva kehittyy sekä ulkoisten että sisäisten kokemusten kautta. Lapsi esimerkiksi erottaa itsensä muista ja saa uusia kokemuksia erilaisista materiaaleista. Toisaalta sisäiset kokemukset, esimerkiksi nälkä ja kipu, tuovat lapselle kokemuksia itsestään aistien kautta. Lapset suhtautuvat ärsykkeisiin eri tavoin kokemansa perusteella. Jotkut lapset esimerkiksi pitävät silittämisestä nukkumaan mennessä, kun taas toiset häiriintyvät siitä. Lapsen kehontuntemuksen kannalta on tärkeää, että lapsi osaa sanoittaa itse, miltä mikäkin kokemus hänestä tuntuu. (Vienola 2012, 166.)

Mindfulness-harjoituksissa suuressa osassa on oman kehon tunteminen ja tarkkailu. Sen vuoksi harjoitukset kehittävät myös kehontuntemusta ja kehotietoisuutta. Tämä puolestaan lisää sensitiivisyyttä omaa kehoa kohtaan, koska esimerkiksi kehon stressitila on helpompi tunnistaa itsessään ajoissa. Kehontuntemus on etenkin lapsilla tärkeää, koska sen kautta pystytään suuntaamaan huomio kuluvaan hetkeen. Tämä voi auttaa mieltä ja kehoa rauhoittumaan. (Helander-Hyvönen 2013; Wihuri 2014, 95.) Tietoisien läsnäolon harjoittamisen seurauksena voi myös olla rentoutuminen ja rauhoittuminen, vaikka se ei olekaan mindfulness-harjoitusten tarkoituksena (Hooker & Fodor 2008, 81).

Yhtenä hyötynä ovat myös tunneälytaitojen kasvaminen, joita ovat tunteiden tunnistaminen, niiden säätely sekä tunteista palautuminen. Kun ymmärtää ja hyväksyy itsensä ja tunteensa, oppii myös ymmärtämään toisia ihmisiä, jolloin vuorovaikutustaidot kasvavat. Tietoinen läsnäolo tukee myös haastavien tunteiden kohtaamista ja myönteisten tunteiden vahvistamista. Tunteet opitaan hyväksymään sellaisena kuin ne ovat sulke-matta niitä pois tai yrittämättä muuttaa niitä. Tällöin koetaan, että pystyy itse hallitsemaan itsensä tunnetiloista riippumatta, esimerkiksi vihaisena. (Helander-Hyvönen 2013; Fowelin 2014, 44; Wihuri 2014, 195–197.) Kehotietoisuus ja tunnetaidot kulkevat myös rinnakkain, sillä lapsen on helpompaa ymmärtää tunnekokemuksensa kehollisten ilmai-sujen kautta. Esimerkiksi kiukku voi tuntua puristuksena rinnassa, joten kun lapsi seu-

raavaksi tuntee puristuksen, hän osaa tunnistaa sen ja näin ollen sanoittaa olevansa vihainen. Tunteet vaikuttavat suoraan toimintaan, joten tunnetaitojen kehittyessä mahdollistuu myös oman käyttäytymisen säätely. (Kanninen & Sigfrids 2012, 77, 82.)

Mindfulness-menetelmää käytetään myös monien lääketieteellisten ongelmien hoitoon. Tällaisia ongelmia voivat olla esimerkiksi ahdistuneisuus, krooninen kipu, riippuvuudet ja stressi (Hooker & Fodor 2008, 81; Fowelin 2014, 19). Monet tutkimukset (katso esimerkiksi O’Leary, O’Neill & Dockray 2015 ja Turakitwanakan, Mekseepralard & Busarakumtraqul 2013) osoittavat mindfulness-harjoitusten vähentävän stressiä alentamalla kortisolitasoja (Davis & Hayes 2012). Tällöin voidaan todeta, että päiväkotipäivän aikana nousevat lasten kortisolitasot voisivat ainakin teoriassa laskea säännöllisesti mindfulness-harjoituksia tekemällä.

Mindfulness-menetelmän tuomia hyötyjä pystytään perustelemaan niiden fysiologisilla vaikutuksilla aivoihin. Kaikki, mitä koetaan ja tehdään, on yhteydessä aivoihin. Uudet kokemukset vaikuttavat aivojen hermoyhteyksien muodostumiseen ja kehittymiseen. Mindfulness-harjoitusten jatkuessa säännöllisesti muuttuu siis myös tapa suhtautua omiin ajatuksiin. Tämä muutos näkyy tavoissa toimia itsensä ja muiden kanssa, mutta sen lisäksi ne luovat aivoihin pysyvästi uusia hermoyhteyksiä ja vahvistavat vanhoja. (Willard 2013, 19; Wihuri 2014, 82–83.)

Lisäksi mindfulness-menetelmän hyötyihin kuuluvat parantunut keskittymiskyky ja muisti, jonka kautta oppimiskykykin kasvaa (Davis & Hayes 2012; Fowelin 2014, 19; Wihuri 2014, 152). Kaikki menetelmän tuomat hyödyt myös liittyvät tiiviisti toisiinsa. Esimerkiksi kun tullaan tietoisemmaksi oman kehon tuntemuksista, on helpompaa tunnistaa omat tunteensa ja ajatuksensa. Tätä kautta taas opitaan ilmaisemaan omia tunteita ja tuntemuksia, minkä kautta myös vuorovaikutustaidot kehittyvät, ja opitaan tulemaan toimeen paremmin niin itsensä kuin muidenkin ihmisten kanssa. Edellä mainitut hyödyt tukevat erityisesti lasten kasvua ja kehitystä sekä ryhmässä toimimista ja pärjäämistä.

2.5 Harjoitusten hyödyt suhteessa päiväkotiympäristöön ja lasten stressiin

Päiväkotiympäristö muodostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä. Ympäristön tulisi olla turvallinen ja oppimiseen innostava. (Varhaiskasvatussuunnitel-

man perusteet 2005, 18.) Päivähoitoryhmän koolla on suuri merkitys lasten kasvuun ja kehitykseen, ja etenkin suuret ryhmät altistavat lapsia melulle, rauhattomuudelle ja sitä kautta myös stressille. Melutaso nousee suoraan suhteessa ryhmäkokoon, ja melu on usein syynä myös muille ongelmille, esimerkiksi oppimisvaikeuksille. (Keltikangas-Järvinen 2008, 214–215.)

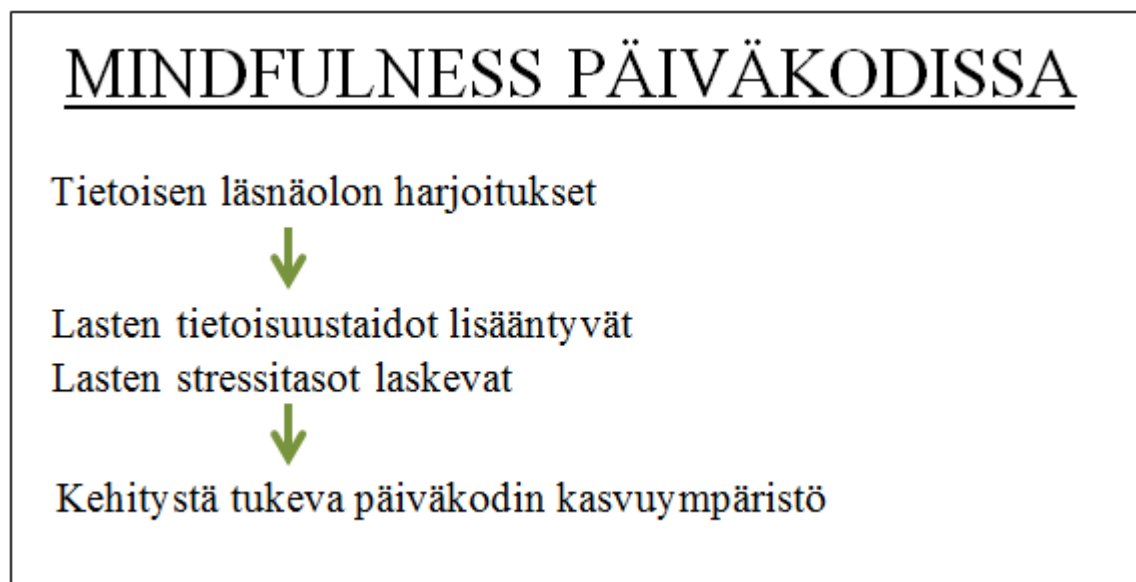
Suurissa ryhmissä aiheutuu myös enemmän konflikteja kuin pienissä, mikä nostaa lasten stressitasoja. Tätä on tutkittu lasten kortisolitasojen eli stressihormonin vaihtelun avulla: kotona olevien lasten kortisolitasoilla on normaali vuorokausivaihtelu, mutta päiväkodissa tasot pysyvät samoina tai nousevat iltaa kohden eli lapsilla on stressireaktio. Stressitasojen nousu taas puolestaan lisää konflikteja ja vähentää kykyä ratkoa ristiriitoja. Tästä syntyy helposti negatiivinen kierre, jota voi olla vaikea katkaista. (Keltikangas-Järvinen 2012, 90.)

Suurten päiväkotiryhmien aiheuttamiin haittoihin on yritetty puuttua lisäämällä aikuisten määrää. Tämä ei kuitenkaan vähennä suuren ryhmän aiheuttamia haittoja, vaan usein jopa lisää niitä aiheuttaen muun muassa lapsissa lisääntyvää levottomuutta ja aggressiivisuutta. (Keltikangas-Järvinen 2008, 214–215.) Myös Sinkkonen vahvistaa stressin aiheutuvan ylisuurista ryhmistä, aikuisten vaihtuvuudesta ja melusta. Stressi ilmenee lapsilla useimmiten käytöksessä esimerkiksi itkuisuutena, ärtyisyytenä, levottomuutena ja erilaisina unihäiriöinä (Sinkkonen 2008, 129). Lapsen stressi voi lisätä myös pelokkuutta, mikä vaikeuttaa sosiaalisissa tilanteissa sopeutumista ja lisää käyttöhäiriöitä (Keltikangas-Järvinen 2012, 89).

Tehy on julkaissut päivähoidon ryhmäkokoselvityksen vuonna 2011. Selvityksellä haluttiin kartoittaa päiväkotiryhmien kokoja sekä sijaisjärjestelyjen toimivuutta. Suurin osa selvitykseen vastanneista päivähoidon työntekijöistä piti ryhmäkokoja liian suurina. He kokivat melun ja levottomuuden ongelmaksi suurissa ryhmissä, jolloin toiminta ei ole lapsilähtöistä ja ryhmän hallinta on työlästä. Ryhmäkokoihin ja henkilökunnan määrään on kuitenkin haasteellista vaikuttaa, sillä ne ovat poliitikkojen päätettävissä. (Siitonen 2011, 8, 24, 30.) Ajankohtaisia uutisia seurattaessa on myös melko selvää, että ryhmäkoot eivät ainakaan tule pienenemään nykyisestä, sillä hallituksen ehdotuksen mukaan yli 3-vuotiaita lapsia saisi jatkossa olla kahdeksan yhtä hoitajaa kohden, kun niitä nyt on seitsemän (Tiessalo 2015). Tällöin erilaisille keinoille ehkäistä suurten ryhmäkokojen aiheuttamia haittoja, on tarvetta.

Lapsen stressinsietokyky kehittyy jo varhaislapsuudessa, joten siihen tulee kiinnittää huomiota ajoissa. Lapsen tulisi saada kasvaa omassa tahdissaan kiireettömästi, mikä kuitenkin on nykyään haasteellista toteuttaa päiväkodeissa. (Keltikangas-Järvinen 2008, 216.) Kuten aiemmin mainitsimme, stressin pääasiallisiin aiheuttajiin on hankala puuttua (esimerkiksi ryhmäkokoo, hoitajien vaihtuvuus tai melu). Tämän vuoksi on tärkeää löytää keinoja, joilla lasten kokemaa stressiä voitaisiin vähentää nykyisten puitteiden sisällä silloin, kun stressin aiheuttajaan ei suoraan voida puuttua. Mindfulness-menetelmä on yksi tällaisista keinoista.

Alla olevaan kuvioon olemme kuvanneet mindfulness-harjoitusten hyödyt suhteessa päiväkotiympäristöön (kuvio 1). Kun tietoisien läsnäolon harjoituksia tehdään säännöllisesti, pystytään lisäämään lasten tietoisuustaitoja. Tietoisuustaitojen avulla on mahdollista oppia havaitsemaan omia ajatuksiaan ja tätä kautta myös huomaamaan, minkälaiset asiat ovat itselleen hyödyksi ja mitkä kenties haitaksi (Kortelainen, Saari & Väänänen 2014, 91). Tässä opinnäytetyössä laskemme tietoisuustaidoiksi jo edellisessä luvussakin mainitut tunnetaidot, kehotietoisuuden, keskittymiskyvyn ja itsetuntemuksen. Lisäksi kuvioista nähdään, että tietoisien läsnäolon harjoituksilla pystytään vähentämään lasten kokemaa stressiä päiväkodissa.



KUVIO 1. Harjoitusten hyödyt suhteessa päiväkotiympäristöön

Tietoisuustaitojen kehittyminen puolestaan vaikuttaa lapsen kykyyn toimia osana ryhmää yhdessä muiden kanssa. Näin mindfulness-harjoitukset vaikuttavat päiväkodin kas-

vuympäristöön positiivisesti esimerkiksi rauhoittamalla joskus levotontakin ympäristöä ja ilmapiiriä. Mindfulness-harjoitukset tuovat arkeen hetken rauhoittua niin aikuisille kuin lapsillekin. Myös lasten kokeman stressin vaikutukset (esimerkiksi edellä mainitut lisääntyneet konfliktit, aggressiivisuus ja levottomuus) vähenevät päiväkotiympäristössä samalla kun lasten stressitasot laskevat.

3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

3.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Oma kokemuksemme on, että päiväkodin arki on toisinaan melko rauhaton, meluisa ja kiireinen. Ryhmäkoot ovat suuria ja sijaisia on vaikea saada. Lapsi voi viettää suuren osan päivästään päiväkodissa, usein jopa 8-9 tuntia, mistä johtuen lapsen stressitasot nousevat. Opinnäytetyössämme halusimme löytää keinoja, joilla voidaan vähentää lasten kokemaa stressiä ja helpottaa päiväkotiarjen sujuvuutta. Tällöin tutustuimme tarkemmin mindfulness-menetelmään.

Mindfulness on menetelmänä vielä melko uusi, mutta ajankohtainen. Mindfulness-harjoituksia on käytetty jo jonkin verran kouluissa, mutta päiväkodeissa käytettynä sitä ei ole tutkittu juuri lainkaan ainakaan Suomessa. Tämän vuoksi lähestymistapamme aiheeseen oli kokeileva. Tutkimustehtävämme oli selvittää, miten mindfulness-harjoitukset soveltuvat päiväkodissa käytettäväksi päiväkotikäisille lapsille. Tutkimuskysymyksiä muotoutui lopulta kaksi.

1. Miten mindfulness-harjoitukset soveltuvat päiväkotiin ja päiväkotikäisille lapsille?

Mindfulness-menetelmästä löytyy hyvin vähän tietoa juuri päiväkodissa toteutettuna. Siksi ensisijainen tavoitteemme oli selvittää, miten mindfulness-harjoitukset soveltuvat päiväkotiin. Pyrimme selvittämään esimerkiksi sopivaa ryhmäkokoja, sopivimpia harjoituksia ja harjoitusten ajankohtaa. Halusimme lisäksi selvittää, miten mindfulness-harjoitukset ylipäätään soveltuvat päiväkodin arkeen. Tuntuvatko ne esimerkiksi ihan erillisiltä vai muuhun toimintaan sopivalta? Koska tietoa mindfulness-harjoituksista päiväkodissa toteutettuna oli vähän, halusimme myös tietää, miten suunnittelemamme toiminta sopii päiväkotikäisille lapsille.

2. Millainen tarve mindfulness-harjoituksille on päiväkodissa ja miten ne voisivat hyödyttää lapsiryhmää?

Halusimme selvittää, minkälainen ilmapiiri päiväkodissa on ja mitä haasteita arjessa koetaan. Kysymys on tärkeä siksi, että meille selkiytyisi käsitys siitä, onko mindfulness-

harjoituksille ja niiden tuomille hyödyille todellista tarvetta päiväkodissa. Lisäksi halusimme kuulla työntekijöiden näkemyksiä siitä, miten mindfulness-harjoitukset voisivat säännöllisesti toteutettuna hyödyttää yksittäistä lasta ja lapsiryhmää. Tämä on mielestämme merkityksellisestä sen kannalta, kannattaako harjoituksia käyttää jatkossakin.

3.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston kerääminen

Opinnäytetyömme oli laadullinen eli kvalitatiivinen toimintatutkimus. Toimintatutkimuksella tarkoitetaan osallistumista tutkittavan yhteisön toimintaan ja pyrkimystä ratkaisemaan jokin yhteisössä oleva ongelma yhdessä yhteisön jäsenten kanssa (Eskola & Suoranta 2005, 127). Toiminnallinen osuutemme sisälsi kuusi mindfulness-toimintakertaa päiväkodissa toteutettuna. Kerroilla teimme yhdessä mindfulness-harjoituksia eli harjoittelimme tietoisuustaitoja yhdessä lasten kanssa. Toteutimme toiminnan yhteistyössä Tampereen kaupungin päiväkodin kanssa kevään 2015 aikana. Ennen toimintaa kysyimme kirjallisesti lasten huoltajilta luvan, saako heidän lapsensa osallistua toimintakerroille (liite 1). Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen ja tutkimuksellisella asenteella toteutettu (Vilkkä & Airaksinen 2004, 10). Nämä kaikki toteutuivat meidän opinnäytetyössämme.

Päiväkodin kaksi työntekijää havainnoivat toimintaamme vuorotellen osallistumatta itse toimintaan. Molemmat työntekijät havainnoivat siis kolme toimintakertaa ja tekivät samalla kirjallisia muistiinpanoja havainnoistaan. Havainnointi käy parhaiten sellaiseen tutkimukseen, jossa tutkittavasta ilmiöstä tiedetään vähän (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81) ja jossa tutkittavat ovat esimerkiksi lapsia, jolloin luotettavan tiedon tuottaminen voisi olla heille hankalaa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 213). Itse emme toimintaa varsinaisesti havainnoineet, mutta kirjoitimme toimintakertojen jälkeen muistiinpanot kuluneesta kerrasta.

Työntekijöiden tekemä havainnointi oli tärkeää myös siksi, että haastattelimme heitä kahdesti: ennen toiminnan aloitusta ja kun kaikki toimintakerrat oli jo pidetty. Havainnot toimivat haastattelun tukena. Haastattelujen tarkoituksena on selvittää, mitä haastateltavilla on mielessä, ja haastattelutilanne on eräänlaista keskustelua, jota haastatteli johtaa (Eskola & Suoranta 2005, 85). Molemmat haastattelut olivat teemahaastatteluja eli puolistrukturoituja haastatteluja. Teemahaastattelussa pyritään löytämään merkityk-

sellisiä vastauksia tutkimustehtävän mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Alkuhaastattelun teemana oli selvittää työntekijöiden tietämystä sekä ajatuksia mindfulness-menetelmästä ja kartoittaa päiväkotiryhmän ilmapiiriä. Loppuhaastattelun teemoiksi muodostuivat tutkimuskysymyksemme eli miten mindfulness-harjoitukset heidän mielestään soveltuivat ryhmän lapsille ja päiväkotiin ja mitä ajatuksia se heissä muuten herätti.

3.3 Mindfulness-toimintakerrat

Pidimme kuusi mindfulness-harjoituksia sisältävää toimintakertaa kahdeksalle lapselle. Lapset olivat iältään pääosin 4–5-vuotiaita, mutta mukana oli myös yksi kuusivuotias lapsi. Päiväkodin työntekijät päättivät lapset, jotka ryhmään osallistuivat, mutta oma toiveemme oli maksimissaan kahdeksan lasta ja vähintään 4-vuotiaita, koska uskoimme tätä pienempien lasten olevan hankalaa keskittyä ja ymmärtää jo alustavasti suunniteltuja tehtäviä.

Ensimmäisellä kerralla ryhmästä oli paikalla viisi lasta, mutta lopuilla kerroilla kaikki lapset pääsivät osallistumaan. Kerrat pidimme huhtikuussa kahdesti viikossa, aina keskiviikkoisin ja perjantaisin aamupäivän aikana. Ajan lisäksi myös toiminnan tila pysyi koko ajan samana. Olimme päiväkodin tiloissa lapsille tutussa ympäristössä. Toiminnan aikana ryhmään kuulumattomat lapset ulkoilivat, jolloin tila oli rauhallinen. Pääosin istuimme lattialla piirissä tyynyjen päällä. Toisella meistä oli päävastuu ohjaamisesta kaikilla kuudella kerralla, ja toinen oli tukena toiminnan ohjaamisessa. Lisäksi mukana oli havainnoimassa yksi päiväkodin työntekijä, mutta hän ei osallistunut toimintaan.

Ensimmäinen toimintakertamme oli tutustumiskerta. Mielestämme oli tärkeää käyttää yksi kerta tutustumiseen, koska emme olleet toisillemme tuttuja ja pystyimme kertomaan lapsille alustavasti, mitä tulimme tekemään. Lisäksi pyrimme luomaan yhteisöllisyyttä ja motivoimaan sekä sitouttamaan lapsia toimintaan. Ensimmäisellä kerralla esimerkiksi keksimme yhdessä ryhmälle nimen ja leikimme nimileikkejä. Muilla kerroilla harjoittelimme tietoista läsnäoloa erilaisin harjoituksin.

Päätimme jakaa toimintakerrat eri aisteihin, sillä käyttämiemme kirjojen mukaan lasten on helpointa oppia tietoista läsnäoloa aistien ja liikkeen kautta. Käytimme toimintamme

suunnitteluun pääasiassa kirjoja Mindfulness luokkahuoneessa (Fowelin 2014) ja Lap-
sen ja nuoren mieli (Willard 2013). Kun olimme sisäistäneet mindfulness-menetelmän
ajatusmaailman, muokkasimme joitain kirjoista löytyneitä harjoituksia sopimaan pa-
remmin pienemmille lapsille ja juuri meidän ryhmäläisillemme, sillä kirjat oli suunnattu
kouluikäisille lapsille. Suunnittelimme siis itse mielestämme 4-5-vuotiaille lapsille so-
pivan mindfulness-harjoituksia sisältävän kokonaisuuden kuitenkin teoriaan ja valmii-
siin harjoituksiin vahvasti pohjaten.

Toimintamme alussa suunnittelimme toiminnan kestoksi 40–50 minuuttia. Lopussa kui-
tenkin toiminnan kesto oli 20–30 minuuttia. Toimintakertojemme runko koostui aloi-
tuksesta, jossa lyhyesti alustimme kyseisen kerran aistin. Seuraavaksi kävimme läpi 2-4
harjoitusta ja lopuksi kysyimme lasten tuntemuksia kuluneesta kerrasta.

Päiväkodin toiveena oli myös liittää toiminta jotenkin sirkusteemaan, joka heillä oli
kevään aikana käytössä muussakin toiminnassa. Suunnittelimme toimintamme osin
teemaan sopivaksi. Jokaisen kerran aluksi yksi lapsista sai avata sirkusteemaisen mys-
teerilaatikon. Laatikko aukesi, kun kaikki hengittivät ensin yhtä aikaa kolmesti syvään,
ja laatikosta löytyi aina kaksi kirjettä Läsna-pelleltä sekä jokin kyseisen kerran aistiin
liittyvä esine. Läsna-pellen kirjeen avulla kerroimme lapsille, mistä mindfulness-
menetelmässä oli kysymys ja mitä kulloinkin tulisimme tekemään. Pellen toinen kirje
sisälsi aina tehtäviä, jotka olivat mindfulness-harjoituksia. Lisäksi muutimme joitain
harjoituksia sirkusteemaan sopivaksi. Esimerkiksi klassisessa rusinaharjoituksessa vaih-
doimme rusinan tilalle popcornin.

Toimintakertojen teemat olivat tietoinen hengittäminen, näkeminen, kuuleminen, hais-
taminen ja maistaminen sekä tunteminen eli liike. Valitsimme jokaiselle kerralle mieles-
tämme parhaiten 4-5-vuotiaille lapsille sopivat harjoitukset teemaan liittyen. Tarkoituk-
senamme oli lähinnä kokeilla, miten harjoitukset lapsille sopivat ja miten he niihin suh-
tautuvat. Toimintakerroilla pitämämme harjoitukset löytyvät kaikki liitteestä 2, jonka
jaoimme myös päiväkodin työntekijöille.

3.4 Aineiston käsittely ja analysointi

Opinnäytetyömme sisälsi laadullisen tutkimuksen, joka tuotti meille analysoitavaksi neljä eri aineistoa: alkuhaastattelu, loppuhaastattelu, työntekijöiden tekemä havainnointi sekä oma reflektiomme toiminnasta. Laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä on sisällönanalyysi, jota käytimme kaikissa aineistoissamme. Tällä analyysimenetelmällä saadaan järjestettyä aineisto eli tutkittava ilmiö saadaan kuvattua tiiviisti ja yleisesti. Sisällönanalyysi on tekstianalyysiä, minkä vuoksi haastattelut tuli litteroida. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 103–104.) Toiminnallisissa opinnäytetöissä riittää usein vain suuntaa antava tieto tarkan tiedon sijaan, minkä vuoksi aineiston litteroinnin ei tarvitse olla niin täsmällistä ja järjestelmällistä kuin muissa opinnäytetöissä (Vilkkä & Airaksinen 2004, 63–64). Litteroitu alkuhaastattelu tuotti viisi sivua tekstiä ja loppuhaastattelu seitsemän sivua tekstiä (fonttikoko 12, riviväli 1). Litteroimme pelkän puheen, sillä esimerkiksi sananpainoilla tai ilmeillä ja eleillä ei ollut meidän tutkimuksemme kannalta merkitystä.

Sisällönanalyysi voi olla joko teoria- tai aineistolähtöistä. Meidän tutkimukseemme sopi parhaiten aineistolähtöinen analyysi eli pääpaino on aineistossa, jolloin teoria rakennetaan aineisto lähtökohtana (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Aineistolähtöinen sisällönanalyysi sisältää kolme eri vaihetta. Ensin aineisto pelkistetään, seuraavaksi ryhmitellään ja lopuksi luodaan teoreettiset käsitteet. (Miles & Huberman 1994, 10–12.)

Käytimme aineistolähtöistä sisällönanalyysia kaikissa aineistoissamme, joten otamme tähän esimerkiksi yhden niistä eli loppuhaastattelun. Aloitimme aineiston analysoinnin pelkistämällä, jolloin tietoa joko tiivistetään tai jaetaan osiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109). Pelkistimme aineiston nostamalla haastatteluvastauksista niiden ydinajatuksia ja listaamalla ne tämän jälkeen allekkain paperille (katso Liite 3). Pelkistäminen auttoi meitä löytämään aineistostamme tutkimuksemme kannalta oleellisimman asiat. Pelkistämisen jälkeen tulee myös päättää, etsiikö aineistosta samanlaisuutta vai erilaisuutta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Me etsimme aineistosta samanlaisuuksia, jotta pystyimme yhdistelemään niitä loogisiksi kokonaisuuksiksi.

Toisessa vaiheessa aloitimme pelkistettyjen ilmaisujen ryhmittelyn. Ryhmittelyssä etsitään samaa asiaa tarkoittavat käsitteet, jonka jälkeen niistä muodostetaan erilaisia luokkia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110). Toisaalta voidaan puhua myös teemoittelusta, jossa

laadullinen aineisto pilkotaan ja ryhmitellään aineistosta löytyvien aihepiirien mukaan. Jos haastattelu on ollut teemoiteltu, ovat syntyvät teemat yleensä niiden mukaisia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Ryhmittelimme omassa aineistossamme samankaltaiset pelkistetyt ilmaukset allekkain ja huomasimme lopuksi niiden muodostuvan pitkälti omia tutkimuskysymyksiämme vastaaviksi. Pääluokkia muodostui neljä: mindfulness-harjoitusten sopivuus lapsille, mindfulness-harjoitusten hyödyt lapsille, mindfulness-toimintakertojen arviointia ja mindfulness-toimintakertojen ohjaaminen.

Viimeinen analyysin vaihe oli käsitteellistäminen. Tällöin aineistosta nousseet ilmaisut pyritään liittämään teoreettisiin käsitteisiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111). Pyrimme löytämään haastatteluvastauksista yhtäläisyyksiä teoriaamme sekä yhtenäistämään työntekijöiden ilmaisuja teoreettisemmiksi (ks. Liite 3).

Kuten alussa mainitsimme, analysoimme kaikki aineistomme aineistolähtöisellä sisällönanalyysimenetelmällä. Työntekijöiden kirjaamat havainnot koostuivat osin toimintamme kuvaamisesta, esimerkiksi ”mysterilaatikko avattiin hengittämällä”. Tällaiset havainnot eivät olleet tutkimuksemme kannalta oleellisia, joten poimimme vain meille merkitykselliset havainnot, kuten ”lapset keskittyivät hienosti mysterilaatikon avaamiseen.” Varsinaisia pääluokkia emme pystyneet muodostamaan näistä poiminnoista, mutta ne tukivat ja vahvistivat haastatteluanalyysistä saamiamme pääluokkia.

Alkuhaastattelun pääluokiksi muodostui aineistolähtöisen sisällönanalyysin jälkeen kaksi eri pääluokkaa: keinot päiväkotiarjen rauhoittamiseen ja haasteet päiväkodin arjessa. Nämä yhdistimme tuloksissa omaksi luvukseen: mindfulness-harjoitusten mahdollisuudet päiväkodissa. Analysoimme myös kirjoittamamme reflektion toimintakertoista. Pääluokkia muodostui kolme: mindfulness-harjoitusten toteuttaminen päiväkodissa, ohjaajan rooli ja toimintakertojen tunnelma. Emme kuitenkaan saaneet lisää tietoa aiheista vaan nämäkin tiedot vain täydensivät ja vahvistivat loppuhaastattelun poimintoja. Lisäksi luokittelimme pitämämme harjoitukset kolmen pääluokan alle: Lapsille parhaiten sopivat harjoitukset, onnistuneet harjoitukset ja lapsille epäsoivat harjoitukset.

4 MINDFULNESS-HARJOITUSTEN KÄYTTÖ PÄIVÄKODISSA

4.1 Mindfulness-harjoitukset päiväkodissa

Tässä opinnäytetyössä tutkimme mindfulness-harjoitusten soveltuvuutta lapsille päiväkodissa toteutettuna. Työntekijöiden haastatteluista sekä omista muistiinpanoistamme nousi viisi suurempaa keskeistä teemaa: mindfulness-harjoitusten mahdollisuudet päiväkodissa, harjoitusten sopivuus lapsille, harjoitusten hyödyt lapsille, toimintatuokioiden arviointia ja toimintatuokioiden ohjaaminen. Näitä teemoja avaamme enemmän tässä luvussa.

Tuloksissamme on osin jo valmista tulkintaa, sillä poimimme tulokset pääosin työntekijöiden haastatteluista. He ovat esimerkiksi kuvanneet lasten olleen innokkaita sen sijaan, että olisivat kuvailleet tarkemmin, miten lapset käyttäytyivät ollessaan innokkaita. Omat havaintomme ja kokemuksemme olivat kuitenkin pitkälti samoja kuin työntekijöiden. Tämän vuoksi lisäsimme tuloksiin mukaan myös omia havaintojamme siitä, miten lapset kulloinkin käyttäytyivät tai toimivat. Tämä lisää tulosten luotettavuutta.

4.2 Mindfulness-harjoitusten mahdollisuudet päiväkodissa

Ennen toimintakertojamme mindfulness-menetelmä oli työntekijöille uusi käsite, mutta he odottivat sitä kuitenkin innolla ja toivoivat sen tuovan hyötyjä lapsille ja lapsiryhmälle etenkin keskittymisen ja oman vuoron odottamisen kautta, sillä nämä asiat vaikuttavat päiväkodin ilmapiiriin. Päiväkodin ilmapiiri oli heillä mukava ja rauhallinen, vaikka toisinaan saattoi olla vilkasta ja etenkin melutasot nousivat välillä korkeiksi. Työntekijät kehittivät ja ottivat myös mielellään vastaan koko ajan uusia ideoita, jotta toiminta saataisiin sujuvammaksi ja rauhallisemmaksi. He olivat siis valmiita kehittämään toimintaansa.

Että lasten kanssa pitäis harjotella enemmän juuri sitä keskittymistä ja siten oman vuoron odottamista että me ollaan sitä aika paljon harjoteltu, mutta edelleenkin. Et ne on kuitenkin sellasia asioita, jotka sitte vaikuttaa ihan tähän kokonaisuuteen. Työntekijä 1

Melua meillä kyllä on niinkun että tätä justiin tässä mietin, että se vaan kuuluu tähän päiväkodin arkeen. Siis en tarkota sitä, että sen pitäis kuulua välttämättä. Työntekijä 2

Työntekijät toivoivat lisää keinoja puuttua levottomuuteen, rauhattomuuteen ja etenkin meluun. Lapsilla oli joitain keinoja rauhoittua itsekseen, esimerkiksi kirjan lukeminen, mutta lisäkeinot olivat tervetulleita. Usein rauhoittumiseen tarvittiin kuitenkin vielä aikuisen tukea. Lasten kanssa oli tarpeen myös harjoitella etenkin keskittymistä ja oman vuoron odottamista.

On [tarpeen puuttua meluun, rauhattomuuteen ja levottomuuteen], kyllähän kaikki semmoset apukeinot, mitä voi saada, niin niitä vois olla enemmän. Ei niitä oo riittävästi. Työntekijä 2

Toimintatuokioiden jälkeen työntekijät kokivat saaneensa lisää ideoita omaan työhönsä ja kokemus oli heille antoisa ja mielenkiintoinen. Työntekijöiden käsitys mindfulness-menetelmästä selkiytyi. Toimintakerrat auttoivat myös työntekijöitä näkemään arjen tilanteita eri tavoin: missä kaikissa tilanteissa ja millä tavoin tietoisuutta voisi lasten kanssa harjoitella. Työntekijät näkivät mindfulness-menetelmällä mahdollisuuksia myös jatkossa, sillä he aikoivat jatkaa menetelmän toteuttamista jollain tapaa. Työntekijöiden mukaan mindfulness-menetelmä toi vaihtelevuutta toimintaan ja positiivista hyvää lisää päiväkodin arkeen.

Joo, että mä nään niinku tilanteita vähän eri tavalla. Minkälaisissa eri tilanteissa vois sitä tietoisuutta harjoitella. Työntekijä 1

Kyseisen päiväkotiryhmän ilmapiiri oli siis hyvä ja pääosin rauhallinen, mutta kuitenkin uusia keinoja vaikuttaa arjen sujuvuuteen ja etenkin melutasoihin voisi olla lisääkin. Vastausten perusteella voidaan todeta, että mindfulness-harjoituksilla olisi mahdollisuuksia olla osana vaikuttamassa päiväkodin arjen sujuvuuteen.

4.3 Mindfulness-harjoitusten sopivuus lapsille ja päiväkotiin

Mindfulness-menetelmä soveltuu päiväkodissa toteutettavaksi 4–5-vuotiaille lapsille. Alle 4-vuotiaiden lasten olisi hankalampaa ymmärtää ohjeita ja jaksaa keskittyä, joten heille pitämämme toiminta voisi olla liian vaativaa. Kuusivuotiaille lapsille harjoitukset

olivat osin liian helppoja, ja he selviytyisivät haastavimmistakin harjoituksista kuin mitä meidän toiminnassamme oli (liite 2). Liian helpot tai liian vaikeat harjoitukset aiheuttivat lapsissa levottomuutta ja keskittymisen vaikeutta.

Neljästä viiteen vuotiaille nimenomaan, että isommille sitte ehkä, ehkä ois jotain lisää vielä voinu siihen miettiä. Työntekijä 1

No ne oli ainaki oikee ikäryhmä, että pienemmille en olis vetäny, heidän olis vaikee keskittyä ja ymmärtääkin sitä. Työntekijä 2

Lapset suhtautuivat toimintaan innokkaasti ja iloisesti. Lapset olivat puheliaita ja heidän oli vaikea pysyä omalla paikallaan, mutta siitä huolimatta heidän tarkkaavaisuutensa toimintaan säilyi. He siis huomioivat ympäristöään tarkkaavaisesti ja olivat kiinnostuneita tuokion aikana tarvittavista esineistä.

Lapsen vaikea odottaa omaa vuoroa, tosi innoissaan. Yksi lapsi keksii koko ajan jotain liikettä, vaikea pysyä paikallaan, mutta seuraa koko ajan tarkasti! Ote työntekijän havainnoista

Jokainen lapsi osallistui toimintaan omalla tavallaan. Osa seurasi enemmän sivusta, mutta useimmat lapset osallistuivat aktiivisesti kaikkiin harjoituksiin. Jotkut leikit olivat lapsille ennestään tuttuja, mutta meidän harjoituksissamme niitä vietiin tavallista pidemmälle. Tämä osoittaa harjoitusten olleen sopivia päiväkodissa käytettäväksi, sillä niitä on jollain tapaa ollut käytössä ennenkin.

Hän omalla tavallaan kuitenkin seuraa niissä tilanteissa ja nauttii niistä, kun katselee, mitä muut tekee. Saa niitä kokemuksia itelleenkin. Mun mielestä jokainen lapsi osallistuu siellä omalla tavallaan. Työntekijä 1

Ja leikkien avulla nimenomaan tää toiminta mun mielestä sopii päiväkohtiin, että lapset on tosi innokkaasti mukana näissä leikeissä. – – Ja sitten te veitte niinkun astetta pidemmälle niitä leikkejä, että mitä me on ehkä jossain ryhmissä tehty. Työntekijä 1

Lapset itse kuvailivat toiminnan mielekkyyttä toimintakertojen jälkeen seuraavilla sanoilla tai kuvilla: oli kivaa (16), iloinen (14), surullinen (6), väsynyt (3), oli hauskaa (3), oli pelottavaa (2) ja oli tylsää (2). Heillä oli apunaan pellenaamakortit, joista he saivat aina valita sellaisen ilmeen, joka parhaiten kuvasi heidän olotilaansa loppuhetkellä, ja he saivat myös halutessaan sanoittaa valitsemansa kortin. Lapsista oli usein havaittavis-

sa se olotila, jolla he olotilaansa tai toimintaa *sanallisesti* kuvasivat, mutta pellenama ei aina vastannut sanallista ilmaisua. Pidimme näin ollen lapsen sanallista ilmaisua valittua naamaa luotettavampana mittarina, mutta jos lapsi ei halunnut kertoa mitään, tilastoimme olotilan valitun pellenamaan mukaan.

Tuloksiin poimimme olotilat määrällisesti, esimerkiksi 16 lasta vastasi toiminnan olleen kivaa ja 14 olleensa iloinen, kun mukaan lasketaan kaikki pidetyt kerrat. Näiden pohjalta voidaan melko luotettavasti todeta, että suurin osa lapsista piti toimintaa mielekkäänä. Pelottavan naaman valinneet ja sen sanallistaneet olivat jännittäneet aluksi jotakin asiaa ja surullisen naaman valinneet useimmiten olisivat halunneet mennä ulos muiden lasten kanssa.

Mindfulness-menetelmän ajatuksena on, että kenenkään kokemus itsestään ei voi olla väärä eikä oikea. Myöskään harjoituksia ei periaatteessa voi jakaa onnistuneisiin tai epäonnistuneisiin. Osa harjoituksista sopi lapsille kuitenkin paremmin kuin toiset keskittymisen ja ohjeiden ymmärtämisen sekä noudattamisen näkökulmasta katsottuna. Lapsille parhaita harjoituksia näin ollen olivat erilaiset leikit, joissa käytettiin mielikuvia tai eläydyttiin joksikin. Esimerkiksi hengittämisen säätely onnistui lapsilta erilaisten mielikuvien, kuten eläinten, kautta. Sen sijaan pelkästään sanoin annetut ohjeet hengittää tietyllä tavalla, oli lasten vaikea tehdä. Omista havainnoistamme nostimme myös keskeiseksi asiaksi harjoitukset, joissa mukana oli jokin konkreettinen esine. Tällaisiin harjoituksiin lapset keskittyivät hyvin. Lisäksi lapsille uudet ja erilaiset harjoitukset olivat sellaisia, joihin he keskittyivät pitkään ja tarkkaavaisesti. Tällaisia olivat esimerkiksi haistamisen ja maistamisen harjoitukset sekä äänibingo.

No ne missä mä olin mukana, mitä mä näin, niin siis se, missä oli ne tuoksupurkit – se oli aivan ihana tehtävä. Kaikki lapset oli tosi kiinnostuneita. Se oli uus juttu heille, semmosta meil ei oo ollu koskaan. Ja toinen, missä kaikki oli tosi innolla mukana, ni oli se äänilotto. He kuunteli todella tarkkaan siinä, vaikka osa äänistä kuulu tosi pienellä. Työntekijä 1

Parhaita harjoituksia ovat myös sellaiset, joissa lapset osallistuvat yhtä aikaa sen sijaan, että tehdään yksi kerrallaan. Tällöin lasten ei tarvitse odottaa omaa vuoroaan niin kauan ja mielenkiinto tehtävään säilyy. Esimerkiksi tunnustelutehtävässä lasten tuli tunnustella piilossa olevaa esinettä, ja muut lapset saivat kysyä siitä ja arvailla, mikä esine oli ky-

seessä. Kierroksen puolivälissä lapset alkoivat liikehtiä ja äännellä levottomina, eivätkä jaksaneet enää kysyä muiden esineistä yhtä keskittyneinä kuin alussa vielä jaksoivat.

Lopputehtävässä muutkin alkoivat kertoa toisten vuorolla, eli oman vuoron odottaminen vielä haastavaa. Työntekijän havainto

Lapsille parhaiten sopivat harjoitukset (löytyvät tarkemmin liitteestä 2) olivat: hengityskävely, kuuntele päiväkodin ääniä, äänibingo, tunnusteluleikki, mitä nenä kertoo?, popcornin syöminen tietoisesti sekä jähmety ja sula. Näihin harjoituksiin lapset keskittyivät tarkkaan. He kuuntelivat ohjeita ja osasivat noudattaa niitä. Harjoitukset eivät olleet siinä liian vaikeita, eivätkä liian helppoja. Lisäksi ne olivat lapsille osin uusia. Tunnelma näissä harjoituksissa oli avoin, rauhallinen, leppoisa ja innostunut. Popcornin syömisessä tietoisesti lapset osasivat kuvailla aistimuksia ja tunteitaan. Tässä harjoituksessa päästiin näin ollen pisimmälle pelkästä aistihavainnosta aistin aiheuttamien tuntemuksien kuvaamiseen.

Lapset kuunteli taas ohjeita tarkkaan ja odotti innolla käsi ojossa popcornia.

Yleensä hiljaisempi lapsi nyt innokas ja juttelee.

Yksi lapsi haistaa nyt tarkkaan!

Popcorn kielelle: Lapsia naurattaa. Lapsi 1 katsoo, laittaa sitten suuhun ja maistelee hiljaa.

Lapsi 2: Mulla katos!

Lapsi 3: Se sulaa!

Popcornin puraisu: Tuntuu eri makuiselta! (lapsi 4) Siitä kuuluu ääni! (lapsi 5) Työntekijän havaintoja popcorn-harjoituksesta

Onnistuneita harjoituksia olivat myös: äänen loppuessa käsi ylös, sammuva ääni, kimleikki ja peiliseinä. Näihin harjoituksiin lapset myös keskittyivät tarkkaavaisesti. Ohjeiden noudattaminen oli kuitenkin haasteellista. Pidimme näitä harjoituksia silti onnistuneina, koska lapset kuitenkin tietoisesti keskittyivät siihen, mitä tekivät. Esimerkiksi tehtävässä ”äänen loppuessa käsi ylös” lapset eivät osanneet nostaa kättään äänen loppuessa, vaan kopioivat toisiltaan, mutta kuitenkin keskittyivät tehtävään – ei ääneen, mutta toisiinsa. Toisinaan myös pieni tehtävien muokkaus tekee tehtävästä sujuvaman. Sammuva ääni oli melkein sama tehtävä kuin edellä, mutta siinä käsi piti laskea samaan tahtiin kauan soivan äänen kanssa. Tämän lapset osasivat, eivätkä enää matki-neet toisiaan.

Äänen loppuessa käsi ylös: Käsi nousee, kun ääntä ei enää kuulu. Kaikki nostavat heti kätensä. – – Tehtävä on aika vaikea, eli lapset nostavat kätensä helposti, kun ääni vielä kuuluu.

Sammuva ääni: Lapset kuunteli hyvin ohjeen ja onnistuivat hyvin! Työntekijän havaintoja

Harjoitukset, jotka tuntuivat lapsille epäsopivilta, olivat vatsahengitys, rikkinäinen puhelin, hengitys ohjaajan tahtiin ja tarkkaan katsominen. Vatsahengityksessä lapset eivät täysin ymmärtäneet ohjeita ja heidän oli vaikeaa tunnistaa oma hengityksensä. Rikkinäinen puhelin aiheutti hilpeyttä yhden lapsen kääntäessä kuulemansa pilailuksi. Tarkkaan katsomisessa lapset eivät ottaneet omaa helmeään purkista, mikä aiheutti riitoja.

4.4 Mindfulness-harjoitusten hyödyt lapsille

Lapsista ei pystynyt kuuden kerran jälkeen huomaamaan muutosta tietoisuustaidoissa. Työntekijät kuitenkin uskoivat näkemänsä perusteella mindfulness-harjoituksilla olevan tiettyjä hyötyjä lapsille. Mindfulness-harjoitusten kautta opitaan tunnetaitoja, jolloin ne lisäävät tunnekasvatusta päiväkodissa, kun sitä muuten on vähän. Lasten tunnetaidot ja tunnesäätely kehittyvät harjoitusten avulla. Esimerkiksi toimintatuokioiden lopussa käytössä olleet pellenaamat toimivat apuna lapsille tunteiden ilmaisemisessa. Ohjaaja myös sanoittaa lasten tunteita ja tuntemuksia harjoitusten aikana.

Te sanallistitte lasten kans myöskin niitä tunteita ja tuntemuksia. Koska niistä tuntuu, että puhutaan lasten kans kuitenkin hirveen vähän. Se on ihan äärettömän tärkeä. Työntekijä 1

Lisäksi harjoitukset tukevat keskittymiskykyä, joka on tärkeä taito nykypäivänä. Lasten itsetuntemus ja kehontuntemus kehittyy, mikä taas auttaa toimimaan muiden lasten kanssa ja auttaa näin ollen selviämään ryhmässä. Harjoituksissa lapset kiinnittävät huomion omaan kehoonsa eri aistein ja opettelivat näin ollen myös kertomaan, miltä missäkin tuntui. Toiminta myös lähensi ryhmän jäseniä.

Ihan hyviä, hyviä mahdollisuuksia rauhoittaa ja sitte parantaa sitä kehontuntemusta ja kokemusta itsestään. Työntekijä 2

No tietenkin ihan se, että lapset oppii tuntemaan itseänsä, miltä tuntuu, ja osaa sanallistaa sitä myöskin, miltä tuntuu. – – Oppivat ehkä tuntemaan

niitä omia rajojaan paremmin ja oppivat siten tulemaan toimeen myöskin toisten lasten kanssa paremmin. Työntekijä 1

Aika meni todella nopeasti ja toimintakertoja oli loppujen lopuksi vähän toiminnan luonteeseen nähden. Mindfulness-menetelmän hyödyt näkyvät vasta pidemmällä ajalla toteutettuna. Lapsissa ei siis vielä ollut huomattavissa näkyvää muutosta edellä mainituissa asioissa. Kuitenkin esimerkiksi ohjeiden kuuntelussa sekä ymmärtämisessä oli nähtävissä selvää kehitystä ja lapset oppivat tuntemaan toiminnan rungon.

4.5 Toimintakertojen arviointia

Tuokioiden tunnelmaa työntekijät kuvasivat havainnoissaan seuraavin sanoin: innostunut, rauhaton, levoton, rauhallinen. Ilmapiiri vaihteli paljon eri tuokioiden välillä. Lasten väsymys näkyi yli puoli tuntia kestäville kerroilla keskittymiskyvyn puutteena ja rauhattomuutena. Lapset eivät jaksaneet istua paikallaan ja tekivät toimintaan kuulumattomia asioita. Yhtenä yli puoli tuntia kestäneenä kertana lapset eivät jääneet enää kertomaan pellenaamoistaan, vaan yhden lapsen lähdettyä pois tilasta, muut seurasivat perässä. Mindfulness-menetelmään liittyy avoin, rauhallinen ja salliva ilmapiiri. Lähimpänä tätä ilmapiiriä oli ensimmäinen varsinainen mindfulness-harjoituskerta, jossa teemanä oli hengitys. Tällöin lapset kuuntelivat ohjeita noudattaen niitä, antoivat toisilleen puheenvuoron ja oman tilan. Muillakin kerroilla tähän ilmapiiriin päästiin, mutta lasten innokkuus ja sallivan ilmapiirin ylläpito vei osin tilaa rauhallisuudelta.

Toimintamme rakenne oli työntekijöiden mielestä selkeä ja sopiva. Toimintakerroilla oli aloitus, 2-3 harjoitusta ja lopetus. Työntekijät kuitenkin ohjaisivat harjoituksia mieluummin pitkin päivää systemaattisen (esimerkiksi kerran viikossa, aina maanantaisin) tuokion sijaan. Jos kuitenkin pidettäisiin systemaattinen tuokio, paras ajankohta olisi aamupäivä, koska lapset ovat silloin virkeimmillään.

Mul on ehkä semmonen tapa, että mä otan kaikenlaisia harjoituksia pitkin päivää aika sillain kokonaisvaltaisesti sen mukaan, mitä mä nään niinku, että lapset tarvitsee. Työntekijä 1

Tuokioiden kestot olivat aluksi 40–50 minuuttia, mutta lopussa lyhensimme keston noin 20 minuuttiin, sillä lapset väsyivät pidemmällä kerroilla. Kokemuksemme mukaan sopi-

va tuokion pituus on noin 20 minuuttia, maksimissaan puoli tuntia, mikäli ohjaa useita harjoituksia kerralla. Työntekijöiden mukaan sopiva tuokion pituus on 15 minuutista puoleen tuntiin. Ryhmäkoon tulisi olla maksimissaan viisi lasta. Tällöin jokainen saa osallistua, ja toimintaan sekä oman vuoron odottamiseen on helpompi keskittyä. Jokainen lapsi tulee kuulluksi ja antaa myös muille lapsille oman tilan.

No täs teidän toiminnassa oli ihan hyvä rakenne. En mä menis sitä muuttamaan. Paitsi se ehkä, että just että niinku tiivistää, niinku te loppua kohti teitteki. Et sillai vähä lyhyempi. Työntekijä 2

Viis lasta, kun se ryhmä on toimiva, niin viis lasta vois olla aika hyvä ryhmä. Niin sillon jokainen saa siinä sen oman huomion ja saa varmasti sanoo tuntemuksensa ja osallistua. Ehkä se kaheksan lasta oli kuitenkin aika iso. Työntekijä 1

Alussa tehty hengitysharjoitus auttaa rauhoittamaan alkutilanteen. Se saa lapset keskittymään hetkeksi omaan kehoonsa ja kiinnittämään huomion itseensä. Toimintakerrat, jolloin harjoitukset olivat tarpeeksi erilaisia, olivat rauhallisimpia ja lasten mielenkiinto sekä keskittymiskyky säilyivät tuokion ajan. Esimerkiksi osassa harjoituksissa oli liikettä ja osassa istuttiin lattialla esimerkiksi johonkin ääneen tai esineeseen tiiviisti keskittyen. Rauhattomimmin sujuivat myös tuokiot, joilla virikkeitä oli liikaa, jokaisessa harjoituksessa jotakin, esimerkiksi näkemisen kerralla. Kaikki harjoitukset sisälsivät niin paljon erilaisia esineitä, että ne veivät jo lasten huomion itse tehtävästä. Virikkeitä, katsottavaa ja koskettavaa oli niin paljon, että lapset eivät pystyneet keskittymään yhteen asiaan kerrallaan.

Teimme myös alla olevan kuvion havainnollistamaan edellisissä kappaleissa mainittuja asioita, joita tietoisien läsnäolon harjoituksissa tulisi ottaa huomioon (kuvio 2). Kuvio kokoaa yhteen aiempien kappaleiden keskeisimmät sisällöt.

HYVÄN TUOKION AINEKSET

4-5-vuotiaille

Aistien kautta

Max. 5 lapsen ryhmä

Kesto 20-30 minuuttia

Harjoituksia pitkin päivää

Osallistuminen omalla tavalla

Aamupäivällä

Leikin kautta

Säännöllisesti toteutettuna

KUVIO 2. Hyvän tuokion ainekset

4.6 Toimintakertojen ohjaaminen

Mindfulness-harjoituksia ohjatessa tuttu ohjaaja ei ole välttämätön, mutta siitä voi olla hyötyä. Lapset tunteva ohjaaja osaa huomioida yksilölliset erot ja tarpeet toimintaa suunnitellessa. Lisäksi lasten ei tarvitse kokeilla rajoja, jolloin ilmapiiri saattaisi pysyä rauhallisena alusta alkaen. Lapset eivät myöskään joudu vierastamaan, mikä helpottaa etenkin ujojen lasten osallistumista. Toisaalta lapsille tuntematon ohjaaja voi myös helpottaa joidenkin lasten keskittymistä. Ulkopuolinen ohjaaja ja muutenkin uusi asia on joillekin lapsille niin kiinnostava ja jännittävä, että se lisää heidän mielenkiintoaan toimintaa kohtaan.

Kyl se varmaan helpottais sitä toiminnan suunnittelua ja toteuttamista, kun te tuntisitte lapset ennestään. – – Ja sitten kun tuntee paremmin lapset, niin pystyy myös sit niinkun huomioimaan niitä yksittäisiä lapsia.
Työntekijä 1

Edellä mainittujen työntekijöiden haastattelun tuloksien lisäksi huomioimme myös itse, että mindfulness-harjoituksia ohjatessa tulee olla joustava (esimerkiksi suunniteltujen tuokioiden pituuksissa). Lasten vireystasoa on esimerkiksi hyvä tarkkailla koko toiminnan ajan. Toiminnalla tulee olla valmis runko, mutta kaikki pienet muutokset ryhmässä voivat vaikuttaa siihen, miten toiminta kannattaa lopulta järjestää. Emme pysyneet täysin suunnitellussa rungossa yhdelläkään kerralla, vaan lyhensimme tai pidensimme har-

joituksia tai jätimme jotain kokonaan pois kunkin kerran tunnelman mukaan. Ohjaajan tulee siis olla tilanteelle herkkä.

Omien kokemustemme kautta nostimme esiin ohjaajan oman esimerkin tärkeyden. Ohjaajan pitää saada lapset kiinnostumaan aiheesta siten, etteivät lapset kuitenkaan villiiny liikaa. Ohjaajan tulee samalla olla motivoiva ja innostava, mutta kuitenkin rauhallinen. Ohjaajan positiivinen ja salliva asenne luo osaltaan mindfulness-menetelmään kuuluvaa ilmapiiriä.

Toisaalta lasten kanssa tulee olla tarpeeksi jämäkkä ja luoda tietyt rajat toimia, jotta kaikilla on ryhmässä turvallista olla. Tämä vaatii tasapainoilua sallivuuden kanssa, sillä jokaisen tulisi kuitenkin saada olla ryhmässä omana itsenään ja lasten pitäisi antaa kokeilla rauhassa. Ohjaajan tulisi kiinnittää paljon huomiota omaan toimintaansa ja kerroilla olevaan ilmapiiriin. Siitä pitäisi saada rauhallisempi siten, että kaikilla on mahdollisuus saada oma osansa huomiosta. Lisäksi ohjaajan voisi olla tarpeellista tehdä oma mindfulness-harjoitus ennen toimintaa. Tällä voisi saada itsensä virittäytymään oikeaan tunnelmaan. Nyt ohjaajana oli välillä vaikeaa pysyä hetkessä miettimättä tulevia harjoituksia ja olla jännittämättä, mikä luultavasti heijastui myös lapsiin ja ilmapiiriin.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksenamme oli kokeilla mindfulness-harjoitusten soveltuvuutta päiväkotiin päiväkotikäisille lapsille. Teoriaosamme puoltaa vahvasti mindfulness-harjoitusten sopivuutta päiväkotiin. Säännöllisesti pidettyjen harjoitusten hyödyt ensinäkin vastaavat päiväkotiarjen yleisimpiin haasteisiin. Kun esimerkiksi melu ja kiire nostavat lasten stressitasoja, mindfulness-harjoitukset alentavat tasoja ja antavat hetken rauhoittua kiireisen päivän keskellä (Davis & Hayes 2012; Keltikangas-Järvinen 2012, 90). Mindfulness-harjoitusten tulisi näin ollen teoriassa sujuvoittaa päiväkodin arkea, koska lasten kokema stressi aiheuttaa monia lisähaasteita ryhmän toimivuudelle, esimerkiksi levottomuutta. Lisäksi harjoitukset linkittyvät varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin esteettisen orientaation sekä leikin ja lapsen oppimistavoitteiden kautta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 14, 20, 28).

Työmme tulokset osoittivat myös mindfulness-harjoitusten soveltuvan päiväkodissa käytettäväksi. Päiväkotiin menetelmä soveltuu nimenomaan leikkien kautta, sillä osa leikeistä oli työntekijöille ennestään tuttuja ja näin ollen harjoitukset eivät tuntuneet mitenkään erillisiltä muusta toiminnasta. Myös edellä mainittu esteettinen orientaatio ja oppimistavoitteet toteutuivat, sillä mindfulness-harjoituksissa lapset saivat oppia koke-malla, aistimalla ja tekemällä itse. Lisäksi se, että työntekijät aikoivat jatkaa toimintaa, kertoo siitä, että he kokivat sen mielekkääksi ja sopivaksi arkeensa. Emme kuitenkaan voi tulostemme perusteella sanoa, minkälainen vaikutus säännöllisillä harjoituksilla olisi päiväkodin arjen sujuvuuteen, vaikka teoriamme mukaan vaikutus olisi positiivinen.

Opinnäytetyömme tuloksista jäi nyt siis pois perustelevuus sille, miksi tällaista menetelmää kannattaisi päiväkoteihin tuoda, vaikka teoriassa tätäkin on avattu ja tämä oikeastaan antaa pohjan koko työlle eli miksi ylipäätään lähdimme tätä menetelmää kokeilemaan. Meidän tuloksemme puoltavat enemmänkin vain sitä, sopivatko harjoitukset yleensäkin käytettäväksi päiväkodissa ja miten niitä voidaan käyttää. Mindfulness-harjoitusten suhdetta lasten stressiin sekä päiväkodin ilmapiiriin ja sen haasteisiin tulisi tutkia laajemmin pitkällä aikavälillä, mutta tässä opinnäytetyössä vastaavalle tutkimukselle ei ollut tarpeeksi resursseja, eikä se oikeastaan ollut edes yhtenä tavoitteenamme. Olisi kuitenkin ollut hyvä saada enemmän perustelevuutta menetelmän tarpeellisuudelle

myös tulosten kautta, ei vain teorian, sillä yksi tutkimuskysymyksemmekin oli selvittää, minkälainen tarve mindfulness-harjoituksille päiväkodissa on.

Voimme kuitenkin varovasti todeta mindfulness-harjoituksille olevan tarvetta päiväkodissa, mikäli ryhmässä esiintyy esimerkiksi levottomuutta. Harjoitukset kun antoivat mahdollisuuden rauhoittua ja harjoitella keskittymiskykyä. Työntekijät mainitsivat, että keinoja rauhoittua ei ole koskaan liikaa, joten mindfulness-harjoituksista he saivat nyt yhden lisää. Työntekijät uskoivat myös itse menetelmälle olevan tarvetta tai ainakin oma paikkansa muiden harjoitusten ja leikkien rinnalla päiväkodin arjessa.

Meidät yllätti työntekijöiden toteamus, että heidän mielestään harjoitukset soveltuisivat parhaiten ohjattaviksi pitkin päivää systemaattisen tuokion sijaan. Toiminnan luonteeseen kuuluisikin sen toteuttaminen pieninä hetkinä arjessa (Kortelainen, Saari & Väänänen 2014, 92–93). On mukavaa huomata, että mindfulness-harjoitukset soveltuisivat päiväkotiin juuri tällä tavoin. Haasteena harjoitusten toteuttamiselle on rauhallisen ajan ja paikan löytäminen päiväkodin jo valmiiksi hektisestä arjesta. Tilat saattavat olla jo valmiiksi ahtaat ja hoitajien kädet eivät ehkä riitä tarpeeksi pieniin ryhmiin. Harjoitusten kun pitäisi tapahtua mahdollisimman hiljaisessa, rauhallisessa ja lapsia miellyttävässä paikassa (Willard 2013, 46).

Teoriamme puoltaa myös harjoitusten sopivuutta päiväkodin lisäksi päiväkotikäisille lapsille, sillä lasten ajatusmaailma on jo valmiiksi yhtenevä mindfulness-menetelmän ajatusmaailman kanssa. Lapset elävät hetkessä ja ovat luonnostaan uteliaita kaikesta kokemastaan ja aistimastaan. (Hooker & Fodor 2008, 82.) Tämän huomasimme etenkin lapsille uusien harjoitusten, kuten makuaistiharjoitusten, kanssa. Uteliaisuus ja avoimuus uutta kohtaan ilmenivät tällöin jopa hieman ujommalla lapsella, kun hän uskalsi osallistua hänelle uuteen tehtävään, popcornin maisteluun, vaikka aiemmin hän ei osallistunut juuri mihinkään. Toisaalta teoriaosassa puhuimme myös lasten tavasta poukkoilla aiheesta toiseen (Fowelin 2014, 77–78). Tämän huomasimme omissa harjoituksissammekin. Lasten oli joskus vaikeaa odottaa vuoroa ja olla sanomatta ääneen heille mieleen tulleita asioita.

Myös lasten konkreettinen ajattelutapa tuli esille harjoituksissamme kuten teoriassakin eli se, että harjoitusten tulisi olla lasten kanssa tarpeeksi konkreettisia, jotta he ymmärtävät niitä. Lapset jaksoivat keskittyä parhaiten sellaisiin harjoituksiin, jotka olivat lei-

killisiä tai muuten mielikuvituksellisia. Lasten oli esimerkiksi vaikeaa ymmärtää ohjetta ”hengitä syvään sisään ja tunne paino jaloissa”, mutta sen sijaan ”hengitä ja kävele raskaasti kuin olisit suuri ja painava norsu”, oli heille paljon helpompaa ja mielekkäämpää toteuttaa. Myös konkreettiset esineet harjoituksissa auttoivat pitämään lasten mielenkiintoa yllä. Lasten konkreettiseen ajatusmaailmaan liittyvät myös aistit, jotka teoriamme mukaan ovat paras tapa toteuttaa mindfulness-harjoituksia lasten kanssa (Fowelin 2014, 75). Voimme kokemustemme perusteella vahvistaa tämän, sillä aistien kautta lapset osasivat kuvailla, miltä heistä tuntui, ja he osasivat kiinnittää huomionsa hienosti aistimiinsa asioihin esimerkiksi siihen, mitä ääniä ympäristöstä kuului.

Yhtenä tutkimuskysymyksenä halusimme selvittää, miten harjoitukset voisivat hyödyttää lapsiryhmää ja teoriassamme käsitelimme myös paljon tätä aihetta. Työntekijät itse uskovat mindfulness-harjoitusten mahdollisiksi hyödyiksi samoja asioita kuin toimme esille teoriaosuudessa, vaikka he eivät ainakaan meidän käsityksemme mukaan vielä tienneet, mihin kaikkeen mindfulness-harjoituksilla teoriassa voidaan vaikuttaa. He perustivat ajatuksensa näkemiinsä harjoituksiin: mitä mikäkin harjoitus lapselle voisi opettaa? Näitä työntekijöiden mainitsemia hyötyjä olivat mm. kehontuntemuksen, itsetuntemuksen ja tunnetaitojen kehittyminen, jotka myös kaikki ovat mindfulness-harjoitusten teoreettisia hyötyjä. Kehontuntemus sekä itsensä tunteminen ovatkin lapsille erityisen tärkeitä. Kuten teoriaosassakin mainitsimme, lapset suhtautuvat ärsykkeisiin eri tavoin esimerkiksi nukkumistilanteessa silittämiseen. Tällöin lapselle on hyödyksi osata kertoa, mistä hän pitää ja mistä ei. Tähän mindfulness-harjoitukset tuovat apua, koska ne opettavat lapsia sanoittamaan tunteitaan ja tuntemuksiaan. (Fowelin 2014, 44; Helander-Hyvönen 2013; Wihuri 2014, 195–197.)

Teoriassa mindfulness-harjoitukset myös vaikuttavat stressitasojen laskuun, mutta tuloksissamme ei käsitellä tätä aihetta ollenkaan. Emme ottaneet lasten kokemaa stressiä esille työntekijöiden haastatteluissa, sillä emme uskoneet tämän liittyvän oleellisesti työmme käytännön toteutukseen. Teoriassa tämä oli tärkeää tuoda ilmi, jotta pystyimme perustelemaan, miksi haluamme tätä menetelmää päiväkodissa kokeilla. Lisäksi mitkään mindfulness-harjoitusten tuomat hyödyt tai muutokset eivät näkyneet lapsissa meidän toimintakertojemme jälkeen. Tulosten näkyminen vaatisi toiminnan jatkuvuuden ja säännöllisyyden (Kortelainen, Saari & Väänänen 2014, 11). Emme siis voi olla varmoja, minkälaisia hyötyjä harjoitukset todellisuudessa toisivat mukanaan. Tulokset puhuvat vain sen puolesta, mitä työntekijät uskoivat niiden tuovan näkemänsä perusteella, mikä

sekin on tietenkin tärkeää. On hienoa, että harjoituksista oli nähtävissä myös se, mitä ne mahdollisesti voisivat lapsille opettaa.

Myös oman toimintamme arviointi ohjaajina liittyy olennaisesti harjoitusten toimivuuteen. Hetkessä pysyminen, havainnoiminen ilman arviointia ja tarkkaavaisuus ovat tärkeitä ohjaajalle. Ohjaaja ei saa olla stressaantunut tai kiireinen, koska se välittyy heti ympäristöön. Toiminnalle ei myöskään saisi asettaa ennakko-odotuksia, vaan tulisi olla utelias ja avoin siitäkin huolimatta, ettei harjoitus tuntunut onnistuneelta. (Fowelin 2014, 25, 48.) Olimme mielestämme avoimia ohjaajia, emmekä arvostelleet lapsia tai heidän kokemuksiaan. Sen sijaan jännitimme toimintakertoja ja se varmasti osaltaan aiheutti levottomuutta lapsissakin. Ennakko-odotusten asettaminen tapahtui myös lähes itsestään, sillä automaattisesti mietimme harjoituksia suunnitellessa, miten ne lapsille sopisivat. Tietysti myös toivoimme, että harjoitukset onnistuisivat ja että jokaisella toimintakerralla lapsille jäisi hyvä mieli toiminnasta ja seuraaville toimintakerroille olisi kiva tulla jatkossakin.

Emme myöskään menneet niin syvälle tietoiseen itsensä tarkkailuun kuin mindfulness-menetelmän luonteeseen kuuluu, vaan lähinnä kokeilimme harjoitusten sopivuutta. Jälkikäteen ajatellen olisimme voineet vähentää harjoitusten määrää ja lisätä niiden kestoa siinä mielessä, että olisimme enemmän tukeneet lapsia tietoisuudessa ja omien tunteusten sanoittamisessa. Mindfulness-menetelmän ajatusmaailmaan kun kuuluu vahvasti nimenomaan tietoinen keskittyminen itseensä ja ympäristöönsä sen sijaan, että harjoituksia vain suoritetaan läpi (Wihuri 2013, 46–47). Tulostemme perusteella voimme todeta harjoitusten sopineen lapsille: he ymmärsivät niitä ja keskittyivät hyvin. Emme kuitenkaan osaa sanoa, kuinka hyvin harjoitukset tukivat lasten tietoista läsnäoloa eli sopivuus tältä kannalta jäi selvittämättä.

Lasten kanssa kokemusten sanoittaminen olisi erityisen tärkeää. Lapselle voi olla uutta ja ehkä pelottavaakin keskittää huomionsa oman kehon tuntemuksiin, jos hän ei ole sitä ennen tehnyt. Ohjaajan olisikin tärkeää tällöin rohkaista lasta ja kiinnittää erityistä huomiota tunteiden ja tuntemusten läpikäymiseen. (Hawn 2011, 104; Hooker & Fodor 2008, 83.) Tämänkin puolesta olisimme voineet keskittyä enemmän yhteen harjoitukseen ja sen aiheuttamiin tuntemuksiin. Toisaalta joidenkin harjoitusten kanssa, etenkin loppukerroilla kun harjoituksia oli vähemmän, onnistuimme mielestämme auttamaan lapsia sanoittamaan tuntemuksiaan enemmän. Etenkin popcorn-harjoitus sai lapset ker-

tomaan monipuolisesti kokemuksistaan. He kuvailivat popcornin makua, näköä, painoa, tuoksua ja jopa ääntä. He vertailivat, mitä popcornille tapahtui, kun sen antoi sulaa tai kun sitä puraisi heti suuhun laitettaessa. Lapsilla oli siis selvästi kyky kuvailla tunteuksiaan ja kokemuksiaan ääneen, kun heille antoi siihen mahdollisuuden ja heille antoi avuksi erilaisia kysymyksiä.

Toisaalta teoriaosassa tulee myös ilmi, että lasten kanssa on hyvä aloittaa ensin aisteihin keskittymisestä, jonka jälkeen voidaan vasta siirtyä siihen, mitä tuntemuksia aistit lapsissa saavat aikaan (Fowelin 2014, 78–79). Teimme siis ihan tietoisin valinnan lähestyä harjoituksia rennolla ja kokeilevalla otteella, sillä menetelmä oli kuitenkin uusi meille kaikille: niin meille ohjaajille kuin lapsille ja työntekijöillekin. Pidemmälle mennessä harjoituksiin voisi ottaa enemmän syvyyttä ja tietoisuutta mukaan. Lapsille oli myös yllättävän hankalaa yrittää avata mindfulness-käsitettä ja tietoista läsnäoloa, eikä teoriassamme antanut tähän juuri mitään välineitä. Teoriassamme olisi ollut hyvä tuoda ilmi, millä tavoin mindfulness-ajatusmaailman voi lapselle yrittää selittää siten, että lapsi sisäistäisi sen. Tähän emme kuitenkaan löytäneet vastausta lähteistämme.

Kaikkiaan tulostemme anti liittyy pitkälti mindfulness-harjoitusten käytännön toteutukseen, josta tietoa löytyi vähemmän ja jota teoriaosassamme ei juuri tule esille. Mindfulness-menetelmää ei ole ennen päiväkodeissa toteutettu siten, että siitä olisi saatavilla materiaalia Suomessa. Harjoitusten, haastattelujen ja havaintojen perusteella voimme todeta käyttämiemme mindfulness-harjoitusten sopivan lapsille päiväkodissa käytettäväksi. Suunnittelemamme toiminta sopi erityisesti valitsemallemme ikäryhmälle eli 4–5-vuotiaille. Toimintaa muokkaamalla se soveltuisi myös vanhemmille, mutta alle neljävuotiaille mindfulness-harjoitukset voisivat olla osittain vielä liian vaativia ohjeiden ymmärtämisen ja keskittymiskyvyn vuoksi. Ainakaan meidän pitämämme harjoitukset eivät alle 4-vuotiaille soveltuisi, mutta toki niitä muokkaamalla tämä voisi olla mahdollista. Soveltuvuudesta lapsille kertoi muun muassa lasten innokkuus ja aktiivinen osallistuminen tehtäviin.

Tuloksissa on listattuna myös lapsille parhaiten sopivat harjoitukset, onnistuneet harjoitukset ja lapsille epäsopivat harjoitukset. Tämä on kuitenkin vain oma kokemuksemme yhden lapsiryhmän kanssa. Emme tiedä, miten harjoitukset toimivat muilla lapsilla tai mitkä kaikki asiat vaikuttivat niiden toimivuuteen. Tuloksiamme ei voi siis sellaisenaan käyttää muissa päiväkotiryhmissä, eikä tietysti pidäkään, sillä jokainen ryhmä on oman-

laisensa. Tulostemme perusteella on kuitenkin mahdollista tutustua toimintaan ja ehkä jopa suunnitella ja muokata toimintaa omalle ryhmälle sopivaksi. Kun työntekijä tuntee oman ryhmänsä lapset, hän osaa varmasti arvioida, minkälaiset harjoitukset olisivat juuri hänen ryhmälleen sopivia tai tarpeellisia.

6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Eettisesti hyvään tutkimukseen kuuluu noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuksen lähtökohtana tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. (Hirsjärvi ym. 2009, 25.) Lisäksi voidaan ajatella, että ihmisoikeudet muodostavat ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisen perustan. Tällä tarkoitetaan, että tutkittavat tietävät, mistä tutkimuksessa on kyse ja että se on heille vapaaehtoista. Tutkittaville ei saa aiheuttaa vahinkoa, tutkimustietojen on oltava luottamuksellisia ja osallistujien nimettömyys tulee taata. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.)

Selitimme lapsille ensimmäisellä toimintakerralla, mitä tulemme tekemään ja miksi. Ensimmäinen kerta oli tutustumiskerta, jotta tulisimme lapsille tutuiksi ennen varsinaisen toiminnan alkua. Lisäksi kerroimme lapsille, että toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja toimintaan saa osallistua omalla tavallaan. Osa lapsista ei siis välttämättä aina osallistunut aktiivisesti, vaan seurasi vierestä muiden tekemisiä. Yritimme kannustaa ja innostaa lapsia osallistumaan, mutta annoimme heidän kuitenkin tehdä valinnan itse.

Lähetimme myös huoltajille lupalomakkeet, joissa pyysimme lupaa lapsen saada osallistua toimintakerroille sekä haastatella ja havainnoida häntä. Liitimme mukaan myös saatekirjeen ja yhteystietomme, jotta huoltajilla oli mahdollisuus ottaa meihin yhteyttä tarvittaessa. Kaikki kahdeksan lasta saivat osallistua toimintaan. Yksittäistä lasta ei pysy opinnäytetyöstämme tunnistamaan eli nimettömyys säilyi. Opinnäytetyöstämme kertyneet aineistot olemme hävittäneet heti niiden analysoinnin jälkeen.

Tavoitteenamme oli luoda turvallinen ilmapiiri, jossa lapset saavat olla omana itsenään. Pyrimme siihen, että lasten olisi mukava tulla toimintakerroille ja he viihtyisivät niillä. Sovimme aluksi lasten kanssa yhdessä, että toimintakerroillamme noudatetaan samoja sääntöjä kuin heidän päiväkodissaan muutenkin. Pidimme myös tärkeänä selittää lapsille, että jokaisella tulisi olla toimintakerroilla oma tila ja toisen tilaa ei saisi häiritä. Tässä käytimme apuna mielikuvaa, että jokaisella oli ympärillään oma saippuakupla, jota toiset eivät saa rikkoa. Haasteeksi nousi myös tasa-arvoinen kohtelu. Osa lapsista oli persoonaltaan toisia vilkkaampia ja osa taas rauhallisia. Tällöin oli haasteellista huomioida hiljaisemmat lapset samalla, kun yritti hallita tilannetta vilkkaampien lasten osalta.

Tutkimuksissa tulee yleensä arvioida luotettavuutta, koska virheitä pyritään välttämään. Laadullisessa tutkimuksessa tärkeää on objektiivisuus eli tutkimuksessa tulee huomioida puolueettomuus ja havaintojen luotettavuus. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134–135.) Nämä nousevat esille opinnäytetyössämme. Pyrimme käyttämään enintään viisi vuotta vanhoja lähteitä. Käytimme pääasiassa kirjoja ja tutkimuksia pyrkien välttämään internet-lähteitä. Muotoilimme myös tutkimuskysymyksemme siten, että ne ovat mahdollisimman neutraaleja, eivätkä ne sisällä valmiita oletuksia.

Suurin luotettavuuteen vaikuttava tekijä on, että saimme lähes kaiken aineistomme kahdelta työntekijältä heidän havaintojensa kautta. Emme pystyneet vaikuttamaan siihen, havainnoivatko he täysin objektiivisesti vai vaikuttiko heidän havaintoihinsa esimerkiksi heidän ennakkotietonsa lapsista. Toisaalta tämä oli myös etu, sillä työntekijät pystyivät havainnoimaan lasten käytöstä suhteessa aiempaan. Lisäksi teimme omia havaintoja toiminnan ohella ja pystyimme vertailemaan niitä työntekijöiden havaintoihin.

Otantamme oli melko pieni, sillä toimintaan osallistui vain kahdeksan lasta ja toteutimme toiminnan yhdessä päiväkodissa. Toisaalta laadullisen tutkimuksen otannan ei tarvitsekaan olla kovin suuri. Opinnäytetyömme näkökulma oli kuitenkin lähinnä kokeilla soveltuvuutta päiväkotiin.

Mietimme myös luotettavuutta valitsemamme päiväkotiryhmän kannalta. Ryhmän työntekijät vaikuttivat alusta alkaen innokkailta ja avoimen kiinnostuneilta mindfulness-menetelmästä. Pohdimme, olisiko tuloksissamme ollut eroja, mikäli työntekijät olisivatkin suhtautuneet toimintaan hyvin varauksellisesti ja negatiivisesti. Jos esimerkiksi työntekijän olisi ollut hankalaa ottaa vastaan uutta ajattelutapaa ja toimintaa, olisi tuloksemme voineet olla täysin päinvastaiset. Työntekijä olisi tällöin ehkä ajatellut, ettei toiminnan jälkeenkään usko mindfulness-menetelmän toimivuuteen.

Pääosin opinnäytetyömme tuloksia voidaan kuitenkin pitää luotettavina kyseisen päiväkodin sisällä. Tuloksiamme ei voi välttämättä sellaisenaan käyttää muissa ryhmissä, mutta niiden pohjalta on mahdollista tutustua mindfulness-menetelmään ja -harjoituksiin.

7 POHDINTA

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, miten mindfulness-harjoitukset soveltuvat päiväkodissa käytettäväksi päiväkotikäisille lapsille. Tämä tavoite toteutui. Opinnäytetyöprosessi kesti kaikkiaan noin vuoden ja sisälsi monta eri vaihetta. Keräsimme ensin tiiviin teoriapaketin, jossa toimme esille myös perusteluja sille, miksi mindfulness-menetelmää kannattaisi kokeilla yhtenä varhaiskasvatuksen työvälineenä. Teorian pohjalta pystyimme suunnittelemaan ja toteuttamaan mindfulness-toimintakerrat lapsille. Saimme myös tutkimuskysymyksiimme melko kattavat vastaukset siinä mittakaavassa kuin käyttämässämme ajassa oli mahdollista.

Työmme teoriaosasta onnistuimme mielestämme saamaan selkeän kokonaisuuden mindfulness-käsitteen haasteellisuudesta huolimatta. Mindfulness kun on käsitteenä epämääräinen ja sen suomennokset riippuvat täysin kirjoittajasta. Myös lähdemateriaalit toivat hieman lisätyötä. Tuoreita lähteitä oli helppo löytää, mutta sen sijaan tieteellistä kirjallisuutta vaikeampi. Monet mindfulness-kirjat olivat melko lennokkaita mindfulnessin luonteesta johtuen. Tutkimuksia löytyi melko paljon, mutta useisiin niistä meillä ei ollut pääsyä. Mindfulness-menetelmästä löytyi melko paljonkin tietoa, mutta sen sijaan nimenomaan lasten mindfulnessista tietoa löytyi vähän ja päiväkodissa toteutettavasta mindfulnessista emme löytäneet tietoa lainkaan. Tämän vuoksi suunnittelimme toiminnan kokonaan itse käyttäen lapsille yleisesti suunnattuja materiaaleja ja harjoituksia pohjana.

Koska mindfulness on päiväkodissa uusi menetelmä, tuli meidän miettiä tarkkaan tutkimuskysymysten asettelu, jotta emme lähestyisi aihetta liian laajasti ja vaikeasta näkökulmasta. Lopulta lähestymistapamme olikin enemmän uutta menetelmää kokeileva ja tässä onnistuimme mielestämme hyvin. Voimme sekä teorian että tulosten perusteella todeta mindfulness-harjoitusten sopivan niin päiväkotiin kuin päiväkotikäisille lapsillekin käytettäväksi. Suunnittelemamme runko oli toimiva ja lapset osallistuivat toimintaan alusta alkaen aktiivisesti ja avoimesti. Oli hienoa huomata, kuinka taitavasti he osasivat kertoa sanoin kokemuksistaan tai tuntemuksistaan. Eräs lapsi kertoi meille tietoisuuden kuuntelun kerralla kuulleensa kotonaan, kun pilvet menivät piiloon. Tämä lause valikoitui työmme otsikoksi, sillä se kuvaa mielestämme hyvin mindfulnessin ajatusmaailmaa lasten kanssa toteutettuna. Mindfulness-menetelmässä mikään tunne tai ko-

kemus ei voi olla väärä eikä oikea, eikä siinä ole tarkoitus suoriutua, vaan kaikki vastaukset ja kokemukset ovat oikeita ja aitoja. Etenkin lasten kanssa tämä toimi hyvin, ja heiltä tuli upeita huomioita, joita ei ehkä muuten tulisi kysyneeksi.

Harjoitusten sopivuudessa lapsille ja päiväkotiin meitä mietitytti eniten toimintakertojen tunnelma ja ilmapiiri. Emme löytäneet mitään sellaista tekijää, joka selittäisi, miksi kertojen tunnelmat vaihtelivat paljon. Ilmapiiri oli toki useimmiten innostunut, mutta myös samalla levoton ja rauhaton. Yleisesti kuitenkin lapset keskittyivät harjoituksiin ja olivat hyvin mukana toiminnassa, vaikka kokeilivatkin rajojaan. Uskomme, että omia ohjaustaitoja tulisi ainakin vielä kehittää tai ehkä ilmapiiri olisi ollut eri, jos olisimme olleet lapsille entuudestaan tuttuja. Toisaalta myös päiväkotiarjen hektisyys asetti haasteita, kun yhtäkkiä pitikin siirtyä vilkkaammasta toiminnasta rauhalliseen. Päiväkodin arki on hyvin strukturoitua ja lapset ovat joskus tottuneet siihen, että heillä on valmiiksi tietyt rajat ja toimintatavat tietyissä tilanteissa. Nyt haasteita aiheutti se, että annoimme heille jonkin verran vapauksia (esimerkiksi oman paikan sai valita alussa itse) ja se taas aiheutti lapsissa hämmennystä ja epävarmuutta sekä ylimääräistä liikehdintää.

Haasteena toiminnassa oli myös se, miten saamme lapset ymmärtämään, mitä mindfulness-menetelmä tarkoittaa ja mitä olimme heidän kanssaan tekemässä. Yritimme lähestyä asiaa aluksi konkreettisesti istumisen kautta. Istuesssa ei yleensä ajattele, miltä esimerkiksi tuoli tuntuu, mutta kiinnitimme siihen lasten kanssa tietoisesti huomiota ja pohdimme yhdessä, miltä istuminen tuntuu. Mindfulness-menetelmän selittämiseen olisi kuitenkin voinut varata enemmän aikaa ja siihen olisi ollut hyvä palata jokaisena kertana. Näin lapset ehkä olisivat ymmärtäneet paremmin toiminnan tarkoituksen ja se olisi myös helpottanut harjoitusten tekemistä. Nyt emme ehkä menneet niin syvälle tietoisuuteen kuin olisi ollut mahdollista, vaan keskityimme enemmän harjoitusten toteuttamiseen kuin niiden kokemiseen hetkessä.

Yhtenä kritiikin kohteena edelliseen liittyen haluamme nostaa esille myös sen, kuinka hyvin onnistuimme toteuttamaan mindfulness-harjoituksia niiden vaatimalla tavalla. Meillä ei itsellämme ollut kokemusta mindfulness-harjoituksista lapsille, mutta aikuisille suunnattuna sen sijaan oli. Emme myöskään olleet käyneet aiheeseen liittyen koulutuksia, mutta harjoittelimme keskenämme, jotta meillä olisi harjoituksista oma kokemus ja olisimme varmempia niiden ohjaamisessa. Jos mindfulness-harjoituksia haluaa ohjata tavoitteellisemmin ja säännöllisesti, pitäisi mielestämme käydä mindfulness-ohjaajan

koulutus, jotta todella sisäistää menetelmän tarkoituksen ja ajatusmaailman ja osaa toteuttaa sitä sen vaatimalla tavalla.

Jos nyt ryhtyisimme uudelleen suunnittelemaan toimintaa, lyhentäisimme tuokioidemme kestoja maksimissaan puoleen tuntiin. Kaksi tai kolme harjoitusta on sopiva määrä. Miettisimme myös uudestaan tuokioiden aisteittain jakamista. Toisaalta oli selkeää, että oli yksi aisti kerrallaan, mutta ehkä lapset jaksaisivat keskittyä paremmin, jos olisi enemmän vaihtelua. Jokaisella kerralla olisi hyvä myös ottaa alkuun jokin hengitysharjoitus, jonka avulla saataisiin mahdollisuus rauhoittua ja asettua hetkeen. Myös yksi sellainen harjoitus, jossa päästään liikkumaan, on hyvä ottaa jokaisella kerralla. Tällöin toiminta pysyisi monipuolisena ja kiinnostavana, ja lapsilla on yleensä muutenkin tarve päästä liikkumaan. Lisäksi kiinnittäisimme enemmän huomiota harjoitusten tietoiseen puoleen, lasten tietoisien läsnäolon tukemiseen ja tuntemusten sanoittamiseen.

Tavoitteemme opinnäytetyössämme toteutuivat hyvin. Pääsimme kokeilemaan uutta menetelmää päiväkotiympäristöön ja saimme näin ollen vahvistusta teoriallemme sekä myös sellaista lisätietoa, jota emme ennen mistään löytäneet esimerkiksi juuri sopivien harjoitusten ja ryhmäkoon kannalta. Opinnäytetyömme alussa pohdimme paljon toiminnallisen osuuden onnistumista. Työmme suurin osuus oli toiminnan suunnittelu ja ohjaaminen, ja jos se ei syystä tai toisesta olisikaan onnistunut lainkaan, emme olisi saaneet työstämme välttämättä oikein mitään irti. Toisaalta tuloksena olisi ollut yhtä arvokasta sekin, että mindfulness-harjoitukset eivät sovellu päiväkotiin käytettäväksi. Meidän kannaltamme oli kuitenkin mukavampaa, että voimme todeta mindfulness-harjoitusten olevan käyttökelpoisia päiväkodissa.

Työ opetti meille ryhmänohjaustaitoja tilanteessa, jossa lapsiryhmä on tuntematon. Opimme myös soveltamaan teoriaa käytännössä sekä joustavuutta nopeissakin tilanteissa. Esimerkiksi jotkin harjoitukset ohjasimmekin hieman eri tavoin kuin olimme ajatelleet ja muutimme tuokioiden kestoja, kun huomasimme lasten väsyvän. Tämä kokemus sai meidät myös pohtimaan omaa läsnäoloa ja kehollisuutta etenkin lasten kanssa toimissa. Toisinaan päiväkodeissa tuntuu siltä, ettei ehdi pysähtyä aidosti kuuntelemaan lasta, kun muitakin halukkaita olisi. Mindfulness-menetelmää harjoittamalla oppisi keskittymään enemmän yhteen hetkeen kerrallaan. Saimme myös rohkeutta kokeilla jotain täysin uutta lasten kanssa, vaikka sen toimivuudesta ei olisi takeita.

Parasta olisi, jos tämä työ innostaisi alan ammattilaisia tutustumaan menetelmään ja kokeilemaan sitä työssään. Mindfulness-harjoitusten toteuttaminen päiväkodissa vaatii perehtymistä aiheeseen, uuden ajattelutavan omaksumista ja avoimuutta. Erilaisia välineitä tai tarvikkeita ei juuri tarvitse tai ainakin ne luultavasti löytyvät jo valmiiksi. Mikäli mindfulness-harjoituksia aikoo toteuttaa tavoitteellisesti pitkällä tähtäimellä, olisi varmasti hyödyksi käydä vielä jonkinlainen koulutus aiheeseen liittyen. Tämä opinnäytetyö ei varsinaisesti anna suoria valmiuksia toteuttaa toimintaa ainakaan silloin, jos se on itselleen kokonaan uutta.

Olisi myös hienoa, jos joku kiinnostuisi tutkimaan aihetta lisää ja laajemmin. Jatkossa voitaisiin esimerkiksi tutkia millaisia näkyviä muutoksia mindfulness-harjoituksilla säännöllisesti toteuttamalla saadaan aikaan. Toisaalta haluaisimme tietää, miten suunnittelemaamme toiminta toimisi muissa päiväkotiryhmissä ja kenties lapsille tuttujen työntekijöiden ohjaamana. Toisaalta tässä opinnäytetyössä emme myöskään saaneet tietoa, pystytäänkö mindfulness-menetelmällä vähentämään lasten kokemaa stressiä päiväkodissa, mikä olisi mielenkiintoista tietää ja myös tärkeä asia tutkia, mikäli stressitasoja voitaisiin mindfulness-menetelmän avulla laskea. Yhtenä jatkotutkimusaiheena voisi olla, mitä mahdollisuuksia mindfulnessilla päiväkodissa toteutettuna on.

Opinnäytetyössä ei myöskään tullut ilmi, millä tavoin työntekijän omalla läsnäololla tai mindfulnessin harjoittamisella voisi olla vaikutusta päiväkodin ilmapiiriin. Päiväkodissa on usein hankalaa pysähtyä hetkeen ja olla läsnä, kun lapsia on paljon ja kaikki haluavat osansa huomiosta. Työntekijän on tärkeää osata pysyä rauhallisena ja muutenkin tunnistaa omia tuntemuksiaan erillään lasten tuntemuksista. Työntekijä ei esimerkiksi saa hermostua, vaikka lapsi olisikin hermostunut. Olisi mielenkiintoista tutkia työntekijän säännöllisten mindfulness-harjoitusten suhdetta työssä jaksamiseen, läsnäoloon ja päiväkodin ilmapiiriin.

LÄHTEET

- Davis, D. & Hayes, J. 2012. What are the benefits of mindfulness. [Verkkolehti]. Monitor on Psychology 7/2012. Luettu 18.5.2015. <http://www.apa.org/monitor/2012/07-08/ce-corner.aspx>
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Fowelin, P. 2014. Mindfulness luokahuoneessa. Suom. Musta-Vuori, J-M. Helsinki: Basam Books Oy. Alkuperäinen teos 2011.
- Furman, B. 2003. Muksuoppi – Ratkaisun avaimet lasten ongelmiin. Keuruu: Tammi.
- Hawn, C. & Holden, W. 2013. 10 läsnäolon minuuttia. Mindfulness lapsille. Suom. Siitonen, L. Helsinki: Basam Books Oy. Alkuperäinen teos 2011.
- Helander-Hyvönen, H. 2013. Meditoinnin hyödyt – Tutkimustuloksia. [Blogiteksti]. Julkaistu 30.5.2013. Luettu 18.5.2015. <http://mieto.fi/2013/05/meditoinnin-hyodyt-tutkimustuloksia/>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Porvoo: Bookwell Oy.
- Hooker, K. & Fodor, I. 2008. Teaching mindfulness to children. Gestalt review 12/2008, 75-91.
- Kabat-Zinn, J. 2004. Wherever You Go, There You Are. Mindfulness Meditation For Everyday Life. 5. painos. Lontoo: Piatkus Books Ltd. Alkuperäinen teos 1994.
- Kalliola, T., Kurki, A., Salmi, M. & Tamminen-Vesterbacka, T. 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Juva: Bookwell Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämäntilanne. Helsinki: WSOY.
- Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. (toim.) 2014. Mindfulness ja tietoisuus. Tietoisuustaidot ja keho-tietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Tampere University Press.
- Kronqvist, E-L. 2012. Varhaispedagogiikan kehityspsykologinen peruste. Teoksessa: Varhaiskasvatuksen käsikirja. Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Juva: Bookwell Oy. 13-30
- Marjanen, P., Ahonen, J. & Majoinen, L. 2013. Vertaissuhteet ja yhteisöllisyys. Teoksessa: Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Marjanen, P., Marttila, M. & Varsa, M. (toim.) Juva: Bookwell Oy. 47-73

Mehto, E. 2010. Lapsen stressiherkkyys muodostuu varhaislapsuudessa. Lastentarha 3/2010, 8-9.

Miles, M. & Huberman, M. 1994. Qualitative data analysis. 2. painos. California: Sage.

O’Leary, K., O’Neill, S. & Dockray, S. 2015. A systematic review of the effects of mindfulness interventions on cortisol. Cork: University College Cork.

Pellikka, I. 2012. Voiko uskontokasvatus kasvattaa? Teoksessa: Varhaiskasvatuksen käsikirja. Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Juva: Bookwell Oy. 151-161

Puusniekka, A. & Saaranen-Kauppinen, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettu 11.5.2015.
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html

Siitonen, E. 2011. Ihmeiden tekijät: Päivähoidon ryhmäkokoselvitys. Vantaa: Tehyn julkaisusarja B 1/2011. Luettu 18.5.2015.
http://www.tehy.fi/@Bin/23378183/Ihmeiden%2Btekij%C3%A4t_Netti.pdf

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.

Tiessalo, P. 2015. Päivähoito-oikeutta rajataan, luokkakoot kasvavat, koululaisille on tulossa tunti liikuntaa päivässä. [Verkkolehti]. Julkaistu 27.5.2015. Luettu 28.5.2015.
<http://yle.fi/uutiset/8021693>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Turakitwanakan, W., Mekseepalard, C. & Busarakumtraqul, P. 2013. Effects of mindfulness meditation on serum cortisol of medical students. Bangkok: Srinakharinwirot University.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy. Luettu 18.5.2015
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>

Vienola, V. 2012. Varhaisvuosien eettinen kasvatus. Teoksessa: Varhaiskasvatuksen käsikirja. Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Juva: Bookwell Oy. 162-178

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Wihuri, A-J. 2014. Mindfulness työssä. Tietoinen läsnäolo vapauttaa onnistumaan. Helsinki: Talentum Media Oy.

Willard, C. 2013. Lapsen ja nuoren mieli. Mindfulness-harjoituksia mielen kehittämiseen, rauhoittamiseen ja tasapainoon. Suom. Mudie, R. Parainen: Samsaraa tasapainoppaat. Alkuperäinen teos 2010.

LIITTEET

Liite 1. Lupalomake huoltajille

Hyvä huoltaja,

olemme kaksi kolmannen vuoden sosionomi-opiskelijaa Tamkista. Teemme toiminnallisen opinnäytetyömme lapsenne päiväkotiryhmässä tietoisien läsnäolon menetelmästä. Kyseinen menetelmä, mindfulness, on päiväkotimaailmassa vielä uusi, mutta kouluissa jo hieman tutumpi. Tarkoituksenamme on kokeilla, miten menetelmä sopii päiväkodissa käytettäväksi ja minkälaisia ajatuksia se työntekijöissä sekä lapsissa herättää. Menetelmän avulla voidaan mm. kehittää lapsen keskittymiskykyä, tunnetaitoja sekä kykyä rauhoittua itseksensä.

Järjestämme osalle ryhmästä kuusi mindfulness-kertaa, joissa tietoista läsnäoloa harjoitellaan eri aistien kautta leikin keinoin. Osa harjoituksista voi olla lapsille jo tuttuja muiden leikkien kautta. Nämä kerrat ovat huhtikuussa viikoilla 15-17. Suoritamme tutkimuksemme täysin nimettömästi eli yksittäistä lasta ei voida tuloksista tunnistaa. Keräämme lopuksi ajatuksia ja kokemuksia työntekijöitä haastatellen, mutta kyselemme myös lasten ajatuksia lyhyesti aina jokaisen pidetyn kerran jälkeen.

Pyydämme saada luvan, että lapsenne saa osallistua näille kuudelle toimintakerralle ja että saamme havainnoida ja haastatella häntä osana ryhmää, minkä avulla pystymme arvioimaan paremmin menetelmän sopivuutta. Noudatamme tutkimustyön eettisiä periaatteita ja käsittelemme aineistomme täysin luottamuksellisesti. Pyydämme teitä palauttamaan alla olevan lupalomakkeen täytettynä ryhmän työntekijöille torstaihin 2.4. mennessä. Kiitos!

Vastaamme mielellämme teitä askarruttaviin kysymyksiin.

Yhteistyöterveisin,

Sari Vepsä
Merita Sainio

Lupalomake

Annan lapseni _____ osallistua tietoisien läsnäolon toimintakerroille huhtikuussa. Lisäksi lastani saa havainnoida ja haastatella nimettömästi harjoituskerroilla. Kyllä ____ Ei ____

Huoltajan allekirjoitus

Paikka ja aika

Liite 2. Mindfulness-toimintakerrat

1. Kerta – Hengitys

1 (6)

Alkuun voidaan ottaa ensikosketus hengittämiseen pyytämällä lapsia puhaltamaan käteensä. Etäisyyttä voi vaihtaa ja katsoa, mitä tapahtuu (lähellä lämmintä, kauempana kylmää ilmaa). Lapsi voi myös kokeilla omaa sykettään kaulalta. Kun syke tuntuu, hypitään hetki ja kokeillaan sitten uudestaan. Tuntuuko syke nyt nopeampana?

Harjoitus 1: Vatsahengitys (Willard s. 83 ja Fowelin s. 109)

Lapset menevät makuulleen lattialle, pyritään pitämään jokaisella oma tila. Lapsi laskee kätensä rinnalleen. Lasta pyydetään hengittämään rauhallisesti ja syvään. Hengittäessä lasta pyydetään huomioimaan, nouseeko hänen kätensä rinnan mukana. Sitten pyydetään siirtämään kättä vatsalle. Toistetaan sama: nouseeko nyt vatsa? Jos vatsa ei nouse, yritetään ohjeistaa lasta hengittämään niin, että vatsa nousisi mukana. Pääasia on, että lapsi saa ensikosketuksen tietoiseen hengittämiseen.

Harjoitus 2: Äänen loppuessa käsi ylös (Willard s. 84)

Pyydetään lapsia rauhoittumaan ja hengittämään itsekseen. Ohjaajalla on soitin, joka soi pitkään, esimerkiksi bassopala. Kun ohjaaja lyö soitinta ja se alkaa kumista, lapset hengittävät syvään sisään ja ulos (ohjaaja voi näyttää esimerkkiä). Kun ääni loppuu, hengitetään taas normaalisti. Me aloitimme tämän kuitenkin hieman toisin sammuvana äänenä (Fowelin s. 86), emmekä ottaneet hengitystä varsinaisesti keskiöön. Kun sammuva ääni onnistuu, voidaan ottaa käden tilalle hengitys: hengitä ensin sisään ja kun kello alkaa soida, hengitä sen tahtiin ulos.

Harjoitus 3: Hengityskävely (Willard s. 106-107) sekä kävelymeditaatio (Fowelin s. 63)

Tätä olemme muokanneet osin sopivammaksi noin 4-vuotiaille lapsille sekä vastaamaan sirkus-teemaa. Idea on pääpiirteittäin sama kuin kirjoissa. Lapsia pyydetään nousemaan ylös, kannattaa varata tarpeeksi tilaa. (jatkuu)

Lapsia pyydetään ensin kävelemään ja hengittämään normaalisti. Sitten ohjaaja soittaa triangelia, joka on merkki lapsille, että tulee jähmettyä ja kuunnella jatko-ohjeita. Ohjaaja kertoo, millä tavalla seuraavaksi liikutaan ja mitä tulee ottaa huomioon.

Intiaani: Ihan ääneti ja hiipien kuin intiaani metsässä. Hengitä äänettä, hitaasti ja kevyesti.

Norsu: Suurin, mutta tosi hitain askelin. Hengitä syvään sisään ja puhalla ilma isosti ulos.

Nuoralla tanssija: Varovasti varpaisillaan. Kuvittele, että kävelet narun päällä ja laita kädet sivuille, niin pysyt paremmin pystyssä. Hengitä samaan tahtiin kuin liikut.

Käärme: Hitaasti kiemurrellen. Hengitä syvään sisään ja kun puhallat ulos, pidä siinä-ääni.

Meidän versiomme on kevyehkö, mutta esimerkiksi kävelymeditaatio menee astetta syvemmälle, jos edellinen alkaa jo sujua helposti. Kävelymeditaatiossa pyydetään lapsia kiinnittämään enemmän huomiota heidän jalkojen tuntemuksiinsa ja tasapainoon. Tästä on lisää Fowelinin kirjassa.

2. Kerta – Kuuleminen

Aluksi voidaan pysähtyä kuuntelemaan, mitä ääniä juuri sillä hetkellä ympäriltä kuuluu. Voidaan myös vaihtaa tilaa ja verrata niitä keskenään: kuuluuko samoja ääniä? Yleisenä vinkkinä: taustalle voidaan aina laittaa esimerkiksi tikittävä kello ja aina kun melutaso nousee liikaa, pyydetään lapsia olemaan niin hissukseen, että he pystyvät kuulemaan tikityksen.

Harjoitus 1: Sammuva ääni (Fowelin s. 86)

Ohjaaja lyö pitkään kumisevaa soitinta, ja kun lapsi ei mielestään enää kuule ääntä, hän nostaa kätensä ylös. Odotetaan aina, että kaikilla on käsi ylhäällä ennen kuin puhutaan. Voidaan kokeilla myös silmät kiinni. Tästä toinen versio on, että käsi nostetaankin aluksi ylös ja kun kuulee äänen, käsi lasketaan alas äänen tahdissa.

(jatkuu)

Harjoitus 2: Äänibingo (Fowelin s. 85)

3 (6)

Alun perin ideana on tarkastella, kuinka monia ääniä kuulee/erottaa toisistaan ja minkälaisia äänet ovat. Me halusimme kuitenkin valita jotain hieman erilaista, josta lasten olisi helppoa lähteä liikkeelle.

Äänibingossa jokainen saa itselleen kuvan. Bingoruudukko on ohjaajalla edessä. Ohjaaja alkaa soittaa ääniä ja lasten tulee kuunnella tarkasti, kuuluko ääni heidän kuvastaan. Jos ääni kuuluu, he saavat asettaa kortin paikalleen ruudukkoon. Tästä voidaan seuraavaksi siirtyä arvaamaan ääniä ilman bingoa (eli ohjaaja tekee piilossa erilaisia ääniä ja lapset arvailevat, mistä ääni voisi tulla. Esimerkiksi maalarinteippi, kuulakärkikynä, vesipullo...). Hiljalleen voidaan keskittyä aina tiiviimmin ympäristön normaaleihin ääniin ja niiden lähteisiin.

Harjoitus 3: Rikkinäinen puhelin

Tätä ei ole tullut vastaan missään mindfulness-kirjallisuudessa, mutta toimii mielestämme kivasti ihan alussa, kun vasta opitaan käyttämään aisteja tietoisemmin. Ideana siis on, että ohjaaja kuiskaa jonkin lauseen lapsen korvaan. Lapsi siirtää tämän eteenpäin toiselle, kunnes viimeinen lapsista sanoo ääneen, mitä kuuli.

Harjoitus 4: Lehmiä ja ankoja (Fowelin s. 88)

Tämä harjoitus jäi lopulta pois suunnitelmistamme, mutta lisäämme sen tähän. Tämä kuitenkin sopisi hyvin kuulemisteemaankin. Lapsi saa tässä päättää itse, onko hän ankka vai lehmä, ohjaaja voi myös antaa nämä valmiiksi. Aluksi käydään lyhyesti läpi, miten ankat sanovat ja miten taas lehmät. Lapset istuvat piirissä ja heitä pyydetään sulkemaan silmät. Kun ohjaaja antaa luvan, lapset alkavat äännellä valitsemansa eläimen tavoin. He yrittävät sitten löytää muut lajitoverinsa äänen perusteella! Tämän voi tehdä silmät kiinni tai auki ja mahdollisuus on myös pareittain: Lehmäpari etsii toisen lehmäparin ja ankkapari toisen ankkaparin.

(jatkuu)

3. Kerta – Näkeminen

4 (6)

Harjoitus 1: Seuraa esinettä ja hengitä (Fowelin s. 109)

Kirjan harjoituksessa esine laitetaan lapsen käteen, mutta teimme muunnellun version. Ensimmäinen tapa olisi laittaa lapsen mahan päälle jokin pieni esine, ja lapsi itse makaa maassa. Hänen tulee seurata esineen liikkumista hengittäessään. Välillä lasta pyydetään seuraamaan esinettä ja välillä taas seuraamaan sitä, miltä tuntuu, kun ilma virtaa sisään. Toteutimme tämän lopulta niin, että esine oli toisen ohjaajan vatsan päällä ja lapset seurasivat sitä katseellaan. Kun esine nousi, hengitettiin sen tahdissa sisään ja kun esine laski, hengitettiin ulos.

Harjoitus 2: Tarkkaan katsominen (Willard s.51)

Valitaan joukko pieniä esineitä, jotka muistuttavat toisiaan, mutta eroavat kuitenkin (alkuperäinen ohjeistus on hieman eri ja se tehdään appelsiineilla). Tähän käy siis esimerkiksi napit tai puuhelmet. Lapselle annetaan yksi helmi, jota hänen tulee tarkkaan katsoa: väri, koko, pinta ja paino. Lapsille voidaan esittää yksitellen kysymyksiä heidän helmestään, jotta he painaisivat sen tarkkaan mieleensä. Kun esineitä on katsottu tarpeeksi, ne laitetaan yhdessä takaisin purkkiin muiden helmien sekaan. Seuraavaksi lapsen tulee löytää oma helmensä purkista muiden joukosta.

Harjoitus 3: Tunnusteluleikki (Willard s. 54)

Lapset saavat vuorotellen esineen itselleen tunnusteltavaksi. Esineen tulee olla piilossa ja lapsi voi lisäksi pitää silmiään suljettuina. Lapsi tunnustelee esinettä eri puolilta ja yrittää kuvailla sitä muille lapsille. Muut lapset yrittävät arvata, mikä esine voisi olla kyseessä. Tässä ohjaaja voi helpottaa esittämällä tarkentavia kysymyksiä (myös lapset voivat auttaa tässä). Kysymykset voivat liittyä esimerkiksi painoon tai materiaaliin.

Harjoitus 4: Kim-leikki (Fowelin s. 84)

Asetetaan näkyville erilaisia esineitä. Lasten tulee katsoa tarkkaan, mitä esineitä on, koska hetken päästä ne peitetään ja niistä poistetaan ainakin yksi. Tämän jälkeen lasten tulee arvata, mitkä esineet puuttuvat.

(jatkuu)

4. Kerta – Haistaminen ja maistaminen

5 (6)

Aluksi tunnelmaan voidaan virittäytyä miettimällä, mitä hajuja tai tuoksua päiväkodissa yleensä on niin ulkona kuin sisälläkin.

Harjoitus 1: Mitä nenä kertoo? (Willard s. 53)

Lapset saavat nuuhkittavakseen erilaisia tuoksua, joista osa on syömäkelpoisia ja osa sellaisia, joita ei voi syödä. Lapset saavat haistella yhtä tuoksua kerrallaan. Samalla heitä pyydetään miettimään, mitä he mielestään haistoivat. Onko haju heille entuudestaan tuttu? Mitä se tuo heille mieleen? Pitävätkö he jostain tuoksusta enemmän kuin toisesta? Voiko tuoksun lähdettä heidän mielestään syödä? Meillä oli käytössä tiskiaine, mäntysuopa, sitruuna, kaakao ja kardemumma.

Harjoitus 2: Popcornin/rusinan syöminen tietoisesti (Fowelin s. 91)

Lapset saavat käteensä yhden popcornin, jota heidän tulee tarkastella tietoisesti. Popcornia ei siis saa syödä ennen kuin siihen on lupa. Popcornia voidaan ohjatusti tutkia monella tapaa: mitä värejä siinä on? Miltä sen pinta tuntuu? Kuinka kevyt popcorn on: tuntee sitä, jos sulkee silmänsä? Seuraavaksi popcornia voidaan haistaa ja miettiä, mitä tuntemuksia se aiheuttaa. Tekisikö mieli syödä? Tuleeko suuhun sylkeä? Lopulta popcorn voidaan laittaa suuhun kielen päälle. Miltä se nyt tuntuu? Voisiko sitä imeä? Mitä tapahtuu, jos puraisee popcornia heti, kun sen laittaa suuhun? Viimeisenä lapsille sanotaan, että kun heistä tuntuu siltä, he voivat tehdä tietoisesti päätöksen nielaista popcorn.

5. Kerta – Kehollisuus/liikkuminen

Harjoitus 1: Peiliseinä (Fowelin s. 63)

Lapset istuvat pareittain vastakkain (voi myös seistä). Toinen lapsista alkaa tehdä käsillään jotakin liikettä ja häntä vastapäätä olevan tulee matkia liikettä kuin olisi peilinä toiselle. Lapset voivat pitää käsiä yhdessä tai käsien välille voi jättää pienen välin.

(jatkuu)

Lapset saavat liikkua vapaasti tilassa. Kun soitetaan kelloa ja sanotaan ”jähmety”, lapset jähmettyvät. Tämän jälkeen ohjaaja käy koskettamassa jokaista lasta ja kosketuksen voimasta heidän tulee sulaa maahan, voidaan myös sanoa ”sula”. Kun kaikki ovat sulaneet, voidaan nousta ylös ja toistaa edellinen. Alkuperäinen harjoitus on paljon mutkikkaampi, joten tämä on oma versiomme ikään kuin pohjustajana oikealle harjoitukselle. Ajatuksena on, että tästä voisi lähteä liikkeelle ja jossain kohtaa sitten liukua kohti vaativampia harjoituksia.

Liite 3. Aineiston analyysi

Analyyysin vaihe 1: Pelkistäminen

1 (2)

Haastateltava: Joo, no siis tota keskittymistä mun mielestä tää tukee myöskin erityisesti, että lapset oppii niinkun rauhoittumaan ja kuuntelemaan sitä omaa itseään, ja samalla he myöskin oppii keskittymään.

Haastattelija: Joo.

Haastateltava: Mikä on äärimmäisen tärkeää nykypäivänä.

Pelkistetyt ilmaisut:

Toiminta tukee keskittymistä

Lapset oppivat rauhoittumaan

Lapset oppivat kuuntelemaan itseään

Lapset oppivat keskittymään

Analyyysin vaihe 2: Ryhmittely

Pelkistetyistä ilmisuista muodostunut samankaltaisuuksien ryhmä: Mindfulness-harjoitusten hyödyt lapsille

Tunteiden ja tuntemusten sanallistaminen hyvä asia

Tunteista puhutaan vähän lasten kanssa

Lapset eivät tienneet kaikkia tunteita, esim. hämmästynyt

Tämä tukee keskittymistä

Lapset oppivat rauhoittumaan

Lapset oppivat kuuntelemaan

Lapset oppivat tuntemaan itsensä

Lapset oppivat sanallistamaan, miltä tuntuu

Lapset oppivat tuntemaan omia tuntemuksiaan

Lapset tutustuvat omiin taitoihinsa

Lapset tutustuvat siihen, mistä tykkää ja mistä ei

Lapset oppivat tuntemaan omia rajojaan

Tätä kautta lapset oppivat tulemaan paremmin toimeen muiden kanssa

(jatkuu)

Itsetuntemus on keino ryhmässä selviytymiseen

2 (2)

Tästä on tosi paljon hyötyä ryhmässä

Ei juuri näy muutosta lapsissa

Jos olisi ollut pidempään, ehkä sitten

Kehontuntemus paranee

Erilaisten toimintojen tuntemus paranee

Parantaa kokemusta itsestään

Analyyysin vaihe 3: Käsitteellistäminen

Lapset oppivat tuntemaan itsensä

Lapset oppivat sanallistamaan, miltä tuntuu

Lapset oppivat tuntemaan omia tuntemuksiaan

Lapset tutustuvat omiin taitoihinsa

Lapset tutustuvat siihen, mistä tykkää ja mistä ei

Lapset oppivat tuntemaan omia rajojaan

Parantaa kokemusta itsestään

Yllä olevat muodostavat seuraavan käsitteen: Lasten itsetuntemus kehittyy

Vaiheessa 2 olleen ryhmän käsitteellistäminen: Mindfulness-harjoitusten hyödyt lapsille

Tunnekasvatuksen lisääntyminen

Tunnetaitojen kehittyminen

Tunteiden/tuntemusten sanallistaminen on tärkeää

Tukee keskittymistä

Keskittymisen taito tärkeä tänä päivänä

Lapset oppivat rauhoittumaan, saavat mahdollisuuden rauhoittua

Lasten itsetuntemus kehittyy

➔ auttaa toimimaan muiden lasten kanssa

➔ itsetuntemus on keino selvitä ryhmässä

Lasten kehontuntemus paranee

Hyödyt eivät vielä näkyneet, aika oli lyhyt